Machine Translated by Google

INCLUDES TWELVE DOWNLOADABLE AUDIO MEDITATIONS

SEVEN CUPS of Consciousness

Change Your Life by Connecting to the Higher Realms

Aleya Dao

"A refreshing new approach…
easy, fun, and enlightening to read."
— SONIA CHOQUETTE,
New York Times–bestselling author of
The Answer Is Simple

Machine Translated by Google

YEDİ KARDEŞ BİLİNCE ÖVGÜ

“Aleya Dao, hem basitlik hem de karmaşıklıkla ruh çalışmasının özüne iniyor: sunduğu yöntemdeki basitlik ve bizi bildiklerimizi bırakmaya davet etme biçimindeki karmaşıklık. Bilinci derinleştirmek ve daha büyük tanrısallık ve bütünlüğe bağlanmak için Yedi Kupa Bilinç şiddetle tavsiye edilir.

— Simran Singh, 11:11 dergisinin ve 11:11 konuşma radyosunun yaratıcısı ve Evrenle Konuşmalar kitabının yazarı

“Gerçek konuş tuğunda, bunu bilirsin. Aleya Dao'nun Yedi Bilinç Kupası'nı okurken böyle hissedeceksiniz . Her 'fincan' gerçekte kim olduğunuzun daha büyük bir yönüne ve ilahi benliğinizin muhteşemliğine uyanış tır. Aleya ile yolculuk yapın ve fiziksel yaşamınızın perspektifinin daha büyük bir amaç anlayışına ve muhteşem maceraya doğru değiştiğine tanık olun.”

— Jean Slatter, Hiring the Heavens kitabının yazarı

“Aleya Dao'nun yeni kitabı Yedi Kupa Bilinç, günlük yaşamınızda değişim yaratmak için onun tekniklerini nasıl kullanacağınızı öğreten canlandırıcı yeni bir yaklaşımdır. Yalnızca Dao'nun kendi başarısını değil aynı zamanda müşterilerinin deneyimlerini de göstermek için hikayeler kullanan bu kitabı okumak kolay, eğlenceli ve aydınlatıcı."

— Sonia Choquette, New York Times – The Answer Is kitabının çok satan yazarı Basit

“Yedi Kupa Bilinç, ilham veren ve güç veren bir kitap. Aleya Dao, diğer boyutlardaki kaynakların nasıl kullanılacağını tüm okuyucuların anlayabileceği şekilde açıklayan benzersiz bir yaklaşım benimsiyor. Alternatif, daha yüksek boyutlu bir yaklaşım kullanarak hayatınızı değiştirmekle ilgileniyorsanız, bu kitabı mutlaka okumalısınız."

Machine Translated by Google

— Lynn Andrews, New York Times – Tıp kitabının çok satan yazarı
Kadın serisi

Machine Translated by Google

SEVEN CUPS of Consciousness

Machine Translated by Google

AYRICA ALEYA DAO'DAN

Sesle İ yileş en Albümler

Uyan

Aleya Dao ve Barry Goldstein tarafından

Aleya Dao,

George Friedenthal ve Robinson Eikenberry'nin Sakinlik kitabında

Aleya Dao'dan Iş ık Beden Sesi
Ş ifası

Aleya Dao ve Kambur
Balinalar'dan Balinalarla Om-ing

Aleya Dao'dan Ses

Tıbbı

Machine Translated by Google

SEVEN CUPS of Consciousness

Change Your Life by Connecting to the Higher Realms

Aleya Dao

New World Library
Novato, California

Machine Translated by Google

Yeni Dünya Kütüphanesi
14 Pamaron Yolu
Novato, Kaliforniya 94949

Telif Hakkı © 2015, Aleya Dao'ya aittir.

Her hakkı saklıdır. Bu kitap, alıntı yapabilecek bir hakem dışında yayıncının yazılı izni olmadan tamamen veya kısmen çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya herhangi bir biçimde veya herhangi bir yöntemle (elektronik, mekanik veya diğer) aktarılamaz. Bir incelemeden kısa pasajlar.

Bu kitaptaki materyal eğitim amaçlıdır. Nitelikli bir tıp pratisyeni veya terapist tarafından teşhis ve tedavinin yerini alması amaçlanmamıştır. Önerilerin kullanılmasının etkilerine dair hiçbir garanti verilemez veya sorumluluk kabul edilemez. Bu kitaptaki tüm isimler ve cinsiyetler mahremiyetin korunması amacıyla değiştirilmiştir.

“Cups of Consciousness” Aleya Dao'nun tescilli ticari markasıdır.

Metin tasarımı: Tona Pearce Myers

Kongre Kütüphanesi Yayında Verilerin Kataloglanması Dao,
Aleya, tarih.
Yedi bardak bilinç: Yüksek alemlere bağlanarak hayatınızı değiştirin / Aleya Dao.
sayfa cm
ISBN 978-1-60868-332-1 (pbk. : alk. paper) — ISBN 978-1-60868-333-8 (e-kitap) 1. Maneviyat. 2.
Bilinç - Çeşitli. I. Başlık.
BF1999.D265 2015
131—dc23 2015016217

İlk basım, Eylül 2015
ISBN 978-1-60868-332-1
ABD'de %100 tüketici sonrası atık geri dönüşüm türülmüş kağıda basılmıştır

New World Library, Altın Sertifikalı Çevreye Sorumlu Yayıncı olmaktan gurur duyuyor.
Green Press Initiative tarafından verilen yayıncı sertifikası. www.greenpressinitiative.org

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Machine Translated by Google

Bu kitap tüm müş terilerime ithaf edilmiş tir.
Beni iç sel kutsal alanınıza davet ettiğ iniz iç in teş ekkür ederim.
Size hizmet etmek, yardım etmek ve rehberlik etmek büyük bir onur ve ayrıcalıktı.

Machine Translated by Google

İçindekiler

giriiş

1. İLK KUPASI: Çok Boyutlu Bir Gerçeklikte Yaşıyorsunuz

2. İKİNCİ KUPA: Asla Yalnız Değilsiniz

3. ÜÇÜNCÜ KUPASI: İç Dünyanızı Değiştirebilirsiniz

4. DÖRDÜNCÜ KUPA: Karşılaştığınız Zorluklar Büyümenize Yardımcı Olabilir

5. BEŞİNCİ KUPASI: Vücudunuz Bir Doğa Ruhudur

6. ALTINCI KUPASI: Ruhunuz Bilgeliğe ve İçsel Hediyelere Sahiptir

7. YEDİNCİ KUPASI: Mükemmelsin

8. EMPATİK HASSASİYET

Sonuç: Tüm Bardaklardan Yudumlamak

Teşekkür

Ses Meditasyonları

Çevrimiçi kaynaklar

yazar hakkında

Machine Translated by Google

giriiş

Mutluluk, bağlantı ve amaç dolu bir hayat hayal ediyorum . Sadece düşünün: Kendinizin ilahi ve mükemmel veçhesiyle bağlantı kurabiliyorsunuz. Sevgi dolu bir melek varlığı tarafından korunduğunuzu ve yönlendirildiğinizi hissedersiniz. Güçlenmek ve daha yüksek bir bilince erişmek için her zorluğu kullanırsınız. Sağlıklısınız ve öz sevgiyle dolusunuz. İçten içe kendinizi yaratıcı, tutkulu ve neşeli hissedersiniz ve bunların hepsi hayatınıza yansır.

Çok hoş olmaz mıydı?

Bu mümkün ve size nasıl yapılacağını göstermek için buradayım. Temel fikir, tüm çalışmalarınızın fiziksel gerçekliğinizden daha yüksek bir seviyede yapılmasıdır. Yüksek boyutlarda, ruhsal seviyede var olan yönleriniz var. Bu kısımlarınıza enerji benliğiniz veya Yüksek Benliğiniz adını veriyorum.

Enerji benliğinize ve onun kontrol ettiği enerji kaynaklarına erişmenize yardımcı olmak için adım adım bir süreç yarattım. Bu araçları geliştirdikçe bilinciniz gelişecek, karşılaştığınız zorluklar dönüşecek ve derin bir iç huzur ve güçlenme yeşerecek.

Gerçek gücünüzün içeriden ve dışarıdan geldiğini öğreneceksiniz. Yüksek boyutların yanı sıra iç alemlerinizi de keşfettiğinizde, hayatınız inanılmaz şekillerde değişmeye başlayacak.

Uzun yıllar boyunca tatmini dışarıda aradım. Hayatım yarısı boş, soğuk bir fincan kahveden ibaretti. Dışarıdan her şey "mükemmel" görünse de derin bir boşluk duygusu hissettim. Güzel bir dağ kasabasında yaşıyordum. Başarılı bir akupunktur pratiğim vardı. Sağlıklıydım, harika arkadaşlarım vardı, bekardım ve flört ediyordum ama bu dolu hayat yeterli değildi. BEN

Machine Translated by Google

İ çsel bir değ işimin özlemini çekiyordum, boş luğ umu dolduracak bir ş eyi, herhangi bir ş eyi istiyordum.

Her birinin bana cevap vereceğ ini umarak çok sayıda manevi öğ retiyi takip ettim. Hayatımı mucizevi bir ş ekilde mutluluk ve neş eye dönüş türecek bir aydınlanma anının özlemini çekiyordum. Ama hiç bir ş ey beni gelecek olana hazırlayamazdı.

Sağ lam bir ş ifa seansının ortasında kozmik ikiye dört çarpıldım. Bir uyanış yaş adım. Otuz saniyeden kısa bir sürede bilincim kökten değ iş ti. Parlak bir ış ık beni sardı. Farkındalığ ım daha yüksek bir aleme kaydı ve dünyanın sevgi dolu, ş efkatli varlıklarla çevrelendiğ ini gördüğ ümde, sevginin enfes titreş imini hissettim. Iş ık dalgaları içimden geçiyor, beni yeni fikirlerle, bakış açılarıyla, anılarla ve bilgelik incileriyle dolduruyordu. Varlığ ımın her zerresinde çok boyutlu bir gerçekliğ i hissedebiliyor ve görebiliyordum.

Dünyaya yeni gözlerle bakmaya baş ladım. Röntgen gözlüğ ü almak gibiydi. Her ş eyin arkasında derin bir bağ lantı ve amaç olduğ unu hissedebiliyordum. Dünyanın dokusu karanlık, gölgeli ve zorlu bir yer yerine sevgi ve ış ığ ın enfes bir desenine benziyordu. Her eylemin ardındaki nedeni anlıyordum ve diğ er insanların davranış larının hangi ihtiyaçlara ve derslere değ indiğ ine dair derin bir farkındalığ a sahiptim. Bu daha büyük farkındalık aynı anda hem bunaltıcı, hem güçlendirici hem de rahatlatıcıydı.

Bağ lanma ve barış a dair derin bir içsel bilgiye sahip olmanın hayatı çocuk oyuncağ ı haline getireceğ ini düş ünürdünüz. Keş ke. Çoğ u zaman bunun tersi doğ rudur. Hayat çok çabuk gerçek oluyor.

Uyandıkça daha duyarlı hale geleceksiniz. Bu duyarlılık sizin en büyük gücünüz ve en büyük mücadeleniz olacaktır. Bu yeni farkındalık düzeyini korumak için araçlara ihtiyacınız olacak. Ayrıca ayırt etme gücüne, güçlenmeye ve cesarete de ihtiyacınız olacak.

Daha duyarlı hale geldikçe, diğ er insanların duygularını hissedebilir, meleksi varlıkları ve rehberleri duyabilir, baş kalarının düş üncelerini duyabilir veya bilebilir, aydınlık ve karanlık varlıkları görebilir ve hatta belki kendi hayatınızın ve baş kalarının yaş amının geleceğ ini görebilirsiniz. Bu deneyimler hem rahatlatıcı hem de korkutucu olabilir.

Ayrıca çeliş kili bir bağ lantı duygusu ve derin yalnızlık da yaş ayabilirsiniz. Eski iliş kiler sona erebilir. Kendini bile bulabilirsin

Machine Translated by Google

yeni bir yerde yaş amak, yeni bir araba kullanmak, yeni kıyafetler giymek ve hatta belki yeni bir isim almak.

Aydınlanma deneyimimin üzerinden altı aydan az bir süre geç tikten sonra, yukarıdakilerin hepsini ve daha fazlasını deneyimlemiş tim. Tüm hayatım göz açıp kapayıncaya kadar değ iş ti. Eskiyi bırakıp yeniye yönelmem gerekiyordu. Bilinmeyen sularda kolaylıkla ve sonunda zarafetle gezinmeme yardımcı olacak araç ları yavaş yavaş keş fettim. Ben kendi kobayımdım ve hayatım bir laboratuvardı. Kendi düş üncelerim ve duygularım ile baş kalarının düş ünceleri ve duyguları arasındaki farkı nasıl ayırt edeceğ imi öğ rendim. Uygun sınırları nasıl tutacağ ımı, iç sel ihtiyaç larımı nasıl karş ılayacağ ımı, iç ve dış gerç ekliğ imin sorumluluğ unu nasıl alacağ ımı öğ rendim. Sevgili partnerimle tanış tım, güzel bir ev buldum ve bereketli bir geç im kaynağ ı yarattım.

Kolay olduğ unu söylemiyorum. Çok düş tüm, birkaç kez kalbim kırıldı, banka hesabımda olandan çok daha fazla para harcadım, yedi kez taş ındım, hastalandım, sağ lığ ıma kavuş tum, arkadaş larımı kaybettim ve yeni arkadaş lar edindim. Öğ renme eğ rim dikti ve birç ok gözyaş ı, kahkaha ve kısa anlarda deli olduğ umu düş ünmeyi içeriyordu. Neyse ki, daha yüksek bir bilinci bütünleş tirme sürecinin tamamı boyunca rehberliğ e sahiptim.

Deneme yanılma yoluyla ve melek rehberlerimin (daha yüksek boyutta var olan sevgi ve ış ık varlıkları) yardımıyla müş terilerime, öğ rencilerime ve kendime faydalı olduğ u kanıtlanmış yedi kavram geliş tirdim.
Anlaş ıldığ ında, uygulandığ ında ve ustalaş ıldığ ında bu kavramlar, özlediğ iniz, bolluk, denge, bağ lantı ve güç dolu yaş amı yaratmanıza yardımcı olabilir. Bilinç li, yavaş ve yumuş ak yolu seç tiğ inizde zamandan, paradan, iliş kilerden ve genel akıl sağ lığ ınızdan tasarruf edeceksiniz. Bu kitap size tam da bunu yapmanız iç in gereken araç ları verecektir.

YEDİ BİLİNÇ BARDAĞI

On dört yıllık uygulama ve öğ retmenlik sonrasında, bu kavramları Bilinç Bardakları adını verdiğ im ş eye damıttım.

2009 yılında bu kavramlardan yola çıkarak günlük sesli meditasyonları ve aylık web seminerlerini kaydetmeye ve sunmaya baş ladım. Bu meditasyonlar hızla Bilinç Bardakları olarak bilinmeye baş landı çünkü tıpkı bir fincan kahve veya çayın sabahları uyanmanıza yardımcı olması gibi, meditasyonlar ve kavramlar da daha yüksek bilinç seviyelerine kademeli bir uyanış ı tetikler.

Machine Translated by Google

Bu Bilinç Bardakları dünyanın her yerinden binlerce insanın huzur ve neşe bulmasına yardımcı oldu. Müşterilerim, abonelerim ve öğrencilerim benden defalarca günlük Bilinç Kupaları meditasyonlarına ve çevrimiçi Uzun Bilinç Kupaları web seminerlerine aşılanan bu kavramları bir kitaba dönüştürmemi istediler. Elinizde tuttuğunuz kitap sonuçtur.

Bu kitapta, her biri diğerleriyle harmanlanan ve diğerlerini temel alan bu yedi temel kavramı öğreneceksiniz. Her bölümde bir bardağı açıklıyorum ve bardağı nasıl keşfedip geliştirdiğime dair bir hikayeyi müşterilerim ve kendimle paylaşıyorum. Enerjik uygulamalar olan özel protokolleri paylaşıyorum ve sizi her fincanın bilincini somutlaştırmanıza yardımcı olacak sesli meditasyonlara yönlendiriyorum. Her fincanda ustalaştıkça hayatınızın daha tatmin edici, bağlantılı ve neşeli hale geldiğini göreceksiniz.

Yedi bardak gerçeğin basit ifadeleridir:

Birinci Kupa: Çok Boyutlu Bir Gerçeklikte Yaşıyorsunuz.
İkinci Kupa: Asla Yalnız Değilsiniz.
Üçüncü Kupa: İç Dünyanızı Değiştirebilirsiniz.
Dördüncü Kupa: Karşılaştığınız Zorluklar Büyümenize Yardımcı Olabilir.
Beşinci Kupa: Vücudunuz Bir Doğa Ruhudur.
Altıncı Kupa: Ruhunuz Bilgeliğe ve İçsel Hediyelere Sahiptir.
Yedinci Kupa: Mükemmelsin.

Bu kavramları birleştirmek, hayatınızı çarpıcı biçimde değiştirebilecek büyük bir gerçeklik resmi oluşturmanıza yardımcı olabilir. Ancak bu fincanlardan yalnızca birinden yudumlarsanız, daha fazla huzur ve güç bulmanıza yardımcı olabilir.

Eğer bardaklardan bazıları size hitap etmiyorsa, onları bir kenara koyun. Onlara her zaman geri dönebilirsin ya da gelmeyebilirsin. İster fincanlardan birinde ister yedisinde ustalaşın, hayatınız olumlu yönde değişecek.

Tarif: Protokoller

Her fincan, protokoller olarak adlandırdığım belirli enerjik egzersizlerle birlikte gelir. Bir protokol içindeki her adım, enerji benliğinizi, eski kalıpları salıvermenize ve daha yüksek bir bilince erişmenize yardımcı olan bir süreçten geçirir. Protokoller sizin enerjik yönünüze yöneliktir, değil

Machine Translated by Google

aklın. Bilgiyi enerjik benliğiniz düzeyinde sindirdiğinizde zihniniz kavramları çok daha hızlı anlayacaktır.

Dini bir eğiliminiz varsa, bu protokolleri dua olarak düşünebilirsiniz. Psikolojik odaklıysanız, bunları bir tür bilişsel davranışçı terapi olarak düşünebilirsiniz. Onları nasıl etiketlediğinize bakılmaksızın, bu protokollerin derin, temel sorunları değiştirmede çok güçlü olduğu kanıtlanmıştır.
Ancak bunların terapinin yerini alması amaçlanmamıştır; daha ziyade manevi uygulamanın damıtılmış bir biçimidirler.

Kavramlar sadeliğiyle zarif görünse de özünde karmaşıktır. Sabırlı ol. Gerçekçi olarak bir gecede dramatik değişiklikler beklememelisiniz. Ancak bu gerçekleşebilir. Kavramları uygulayın, değişiklikler gelecektir.

Ses Meditasyonları

Her bölüm, kavramları ve protokolleri daha derinlemesine deneyimlemenize yardımcı olacak sesli meditasyonlar sağlar. Ayrıca her fincanla ilişkili meditasyonları da dinleyebilirsiniz. Konseptin ve protokolün tam deneyimini elde etmek için bölümü okuduktan sonra meditasyonu deneyimlemek isteyeceksiniz. Sesli meditasyonları dinlemek ve tüm çevrimiçi materyallere erişmek için www.cupsofciousness.com/meditations adresine gidin .

Bu meditasyonları dilediğiniz kadar dinleyebilirsiniz. Bir veya iki meditasyonu dinlemenizi ve ardından çalışmanın bütünleşmesine izin vermenizi öneririm. Bir oturuşta on farklı meditasyon dinlerseniz, başınız ağrıyabilir veya kendinizi tuhaf hissedebilirsiniz. Bir oturuşta çok fazla yemek yemeye benzer. Bunları meditasyon ilacı olarak düşünün. Sesli meditasyonlar ve protokoller güçlü olabilir, bu yüzden yavaş ilerleyin ve arzularınızın ve sezgilerinizin size rehberlik etmesine izin verin. Sizi çalışmayla doğru eyleme yönlendirecekler.

Yedi Bardağa Kısa Bir Bakış Yedi bardağı

kullanmak size kendinizi değiştirme gücü verebilir. Zamanla bu içsel değişimler hayatınıza yansıyacaktır. Sağlıklı ve güçlendirici bir kontrol düzeyi kazanacaksınız.

Mükemmelsin. Özünüz olan bir ışık içinizde akar. İçsel ışığınız güzel ve bütündür. Birincil göreviniz ışığı sevmektir

Machine Translated by Google

içinizde ve onu dünyada modelleyin. İçinizde huzur, güçlenme, açıklık veya sevgi gibi çok özel nitelikleri yaratmak ve geliştirmek için yaşamlar harcadınız. Enerjisel titreşimler olarak algıladığım bu nitelikler Ruhunuzun bilgeliği, içsel armağanları ve ustalığıdır. Bilgeliğinizi ve içsel armağanlarınızı kullandığınızda yaşamınız bereketli ve destekli hale gelir.

Asla yalnız değilsin. Başka boyutlarda var olan melek rehberleriniz ve bir Ekibiniz var. Size yardım etmek ve sizi korumak için buradalar. Melek Takım üyeleriniz Yüksek Benliğinizi çevreler ve harika bir destek ve koruma kaynağı olabilirler. Ekibiniz doğduğunuz andan itibaren yanınızda; çocukken onları hayali arkadaşlarınız olarak düşünmüş olabilirsiniz.
Ekip üyeleriniz her zaman yanınızda, rehberleriniz ise ihtiyaçlarınıza göre gelip gidiyor. Melek kaynaklarınızı kullanmak size güçlü şekillerde yardımcı olabilir.

Çok boyutlu bir dünyada yaşıyorsunuz. Fiziksel alan pek çok alandan yalnızca biridir. Siz kendinizi birden çok boyutta ifade eden çok boyutlu bir varlıksınız. Fiziksel dünya realitenizin yalnızca bir parçasıdır.
Sınırlı fiziksel deneyimin ötesine ulaşın. Kendinizin enerjik yönüne dokunun ve onu kullanın.

İnsan bedeniniz Dünya'dandır. O da sizin gibi kendine özgü bilinci olan ve ruhsal tekâmül sürecinde olan bir doğa ruhudur. Bindiğiniz araçtır. Siz bedeniniz değilsiniz. Vücudunuzla uyum içinde olduğunuzda yolculuğunuz çok daha az inişli çıkışlı olacaktır.

İç gerçekliğiniz dış dünyanızı yaratır. Neye odaklanırsanız onu yaratırsınız. Her zorluk sizin için büyümeniz, öğrenmeniz, gelişmeniz ve daha yüksek, daha bağlantılı ve daha güçlü bir bilinç düzeyini somutlaştırmanız için bir fırsattır.

Öğretiler

Öğretilerimin kadim bilgeliğin yeniden ifadesi olduğunu düşünüyorum. Dini ve manevi gelenekler aynı kavramları ifade etmenin farklı yollarına sahiptir.

Budizm hepimizin bir olduğu kavramını öğretir. Yedinci Kupayı kullanırsanız ve içinizdeki ışık nehriyle bağlantı kurarsanız, esasen Tanrısal benlik olan birliğe ulaşırsınız. Siz Tanrı enerjisinin bir ifadesisiniz.

Machine Translated by Google

Pek çok Hıristiyan Kutsal Üçleme'ye inanır: Baba, Oğ ul ve Kutsal Ruh. Yedi kupayı tartış ırken Ruhunuz/özünüz, bedeniniz ve Takım'dan kutsal üçlü olarak söz ediyorum.

Eski bir söz vardır ki, "İ ki veya daha fazlası, isimsiz olanın (İ lahi, Birlik, Tanrı) adına bir araya gelince tecelli ortaya çıkar." Siz, bedeniniz ve Ekibiniz belirli bir niyete göre hizalandığ ında, tezahür meydana gelir.

Kimseden asla iman konusundaki bilgeliğ imi kabul etmesini istemem. Bilinç Kupalarının gücünü kendiniz görmelisiniz. En iyi öğ retmen sensin.

Yedi bardağ ın tümü manevi bir uygulama oluş turmanıza yardımcı olacaktır. Tüm ruhsal uygulamalarda olduğ u gibi, sizin için neyin iş e yarayıp neyin yaramadığ ı konusunda pratik yapın, test edin ve muhakeme yeteneğ inizi kullanın.

Siz bu yüksek bilinci bedenlerken yavaş ça ortaya çıkan her bir fincanda çok daha derin bir yolculuk saklıdır. İ lerleyen sayfaları okudukça yazdığ ım kelimelerden bilgi alacaksınız. Ayrıca daha yüksek bir manevi seviyeden gelen bilgilere açık olacaksınız. Bu akış neredeyse bilincinizin dış ında olacaktır. Ona eriş mek için enerjik benliğ inizi bu yüksek bilgiyi almaya davet etmeniz yeterlidir. Enerji benliğ inizden ihtiyacınız olanı çıkarmasını, ardından bilgiyi size hizmet edecek ş ekilde sindirmesini ve bütünleş tirmesini isteyin. Enerji benliğ iniz bilgiyi bütünleş tirdiğ inde zihniniz anlayacak ve "anlayacaktır".

Ne olursa olsun, size ilginç bir okuma sözü veriyorum. İ ş in püf noktası elbette aydınlanmadır; yumuş ak ve kolay yoldur. Okumaya devam edin ve Bilinç Bardaklarından yudumlarken daha derin bir ş ekilde uyanın.

Machine Translated by Google

1

İ LK KUPA

Çok Boyutlu Bir Gerçeklikte Yaşıyorsunuz

Siz kendinizi birçok alemde ifade eden çok boyutlu bir varlıksınız.

İçinde yaşadığınız dünya birçok boyuttan oluşuyor. Fiziksel boyut, çok katlı bir binanın yalnızca bir katıdır. Her kat veya boyut farklı enerjileri ve bilinç seviyelerini taşır.

Fiziksel boyut katı nesneleri, doğrusal bir zaman çizgisini, sınırlı kaynakları ve sınırlı alanı içerir. Enerji seviyenize, sahip olduğunuz zaman miktarına ve kullanabileceğiniz kaynaklara bağlı olarak bir günde yalnızca belirli bir miktarı başarabilirsiniz. Bu sınırlı bir deneyimdir.

Fiziksel olmayan boyutlar daha eterik gerçekliklerdir. Zaman doğrusal değildir, uzay sonsuzdur ve kaynaklar sonsuzdur. Örneğin rüya gördüğünüzde birkaç saniye birkaç saat gibi gelebilir. Bir meditasyon sırasında, tam anlamıyla kavramak için yıllarca çalışmanız gerekebilecek bir kavramı saniyeler içinde kavrayabilirsiniz. Hayal gücünüzü kullandığınızda veya fantezi kurduğunuzda,

Machine Translated by Google

farklı bilgi katmanları ve bakış açıları içeren farklı boyutlara erişiyorsunuz.

Hızlı bir boyutsal yolculuğa çıkalım. Bir otelin lobisinde durduğunuzu hayal edin. Cam bir asansöre biniyorsunuz ve altıncı katın düğmesine basıyorsunuz. Yükselip lobiye baktığınızda farklı bir bakış açısına sahip olursunuz. Daha önce göremediğiniz şeyleri görüyorsunuz. Altıncı kata ulaştığınızda, normalde ulaşamayacağınız bilgilere erişebileceksiniz. İhtiyacınız olan tüm bilgileri topladıktan sonra lobiye geri dönersiniz. Enerjik cam asansörünüzü kullandığınızda, kendinizi ışıktan daha hızlı seyahat ederken ve derin bir bilgelik alırken bulabilirsiniz. Zorluklarınızı farklı bir açıdan göreceksiniz. Çözümler üretecek ve yeni içgörüler kazanacaksınız.

Eriştiğiniz bilgiler, Evrenin doğasını nasıl gördüğünüze bağlı olarak fizyolojik (basitçe insan beyninin bir işlevi), manevi (Tanrı ile bağlantı) veya enerjik, çok boyutlu bir gerçeklik olarak görülebilir.

Anahtar, diğer boyutlara bağlanmanın bir yolu olarak hayal gücünüzü ve niyetinizi kullanarak iç dünyanıza odaklanma yeteneğinizde yatmaktadır. Gözlerinizi kapattığınızda ve nefesinize odaklandığınızda, farkındalığınızı dış fiziksel yaşamınızdan alıp içsel boyuta geçersiniz. Farkındalıktaki bu değişim sizi çok boyutlu bir gerçekliğe açar.

Siz bu Birinci Kupa'dan yudumlarken, cam asansörünüzde nasıl kalabileceğinizi ve fiziksel boyuttan daha yüksek boyutlara güvenli bir şekilde nasıl seyahat edebileceğinizi sizlerle paylaşacağım. Bu yüksek alemlerden sizi güçlendirecek ve hayatınızı değiştirmenize yardımcı olacak şekilde nasıl bilgi alacağınızı öğreneceksiniz.

ÇOK BOYUTLU GERÇEKLİĞİNİZ

Çok boyutlu realitenizi oluşturan enerjik yönlerden bazılarını keşfetmek için biraz zaman ayıralım.

İlahi Çizgi

İçinizde benim ilahi çizgi adını verdiğim enerjik bir ışık nehri akıyor. Omurganızın ön kısmına enerjisel olarak bağlıdır. İlahi çizginizi bir sütun, bir tüp veya iç cam asansör boşluğunuz olarak hayal edin. İçeri akan ışık

Machine Translated by Google

ilahi çizginiz sizin özünüzdür, ilahi ve mükemmel olan yönünüzdür.
Sen sadece bir ışık huzmesisin. Bu ferahlatıcı değil mi? Tek yapmanız gereken ilahi çizginizde akan ışığı sevmek. Bu, inanç sistemlerinizi, davranışlarınızı, bilincinizi ve sahip olabileceğiniz sorunları sevmekten çok daha kolay olmalı.

Farkındalığınızı ilahi çizginizde ne kadar tutarsanız hayatınız o kadar kolaylaşır. Farkındalığınızı ilahi çizginizin dışında tutarsanız, kopukluk, yalnızlık ve terk edilme korkusu yaşayacaksınız. Derin bir nefes alıp kendinizi ilahi çizginize çektiğinizde, daha büyük bir bağlantı ve güvenlik duygusu algılayacaksınız.

Yüksek Benlik

Yüksek Benliğiniz, sizin daha yüksek bir boyutta ifade edilen veçhenizdir. İlahi çizginizde yukarı doğru seyahat ettiğinizde, enerji alanlarınıza erişimi olan Yüksek Benliğiniz ile bağlantı kurabilirsiniz. Bunu sizin üst katlarda asılı duran ve kuş bakışı gören bir yönünüz olarak düşünün.

İlahi Kıvılcım

Siz de kendinizi ilahi Kaynakta ifade edersiniz. Kaynak birçok dinde Tanrı ya da hepimizin Bir olduğu yer olarak bilinir. Benim bakış açıma göre Tanrı her şeyi bilen bir varlık veya kişi değildir. Bunun yerine, Tanrı veya Kaynak, bu Evrende yaşamı ve varlığı yaratan temel bilinçtir.
Her birimiz Kaynağın bir veçhesiyiz. Ben bu veçhenize ilahi kıvılcımınız adını veriyorum; o sizin Tanrı-benliğinizdir. Kıvılcımınız, ilahi çizginizi oluşturan bir ışık yansıması yaratır. Siz sadece Kaynak'tan ifade eden ve yayılan bir ışık huzmesisiniz. Ne kadar sevimli.

İlahi Kozmik Döngü

İlahi kozmik döngünüz adını verdiğim başka bir enerjisel yönünüz var. İlahi kıvılcımınız, döngü halinde olan ilahi çizginizi yaratır. Işığın Kaynağın kalbindeki ilahi kıvılcımınızdan başınızın üst kısmına, omurganızın ön kısmına, temel çakranıza ve Dünyanın kalbine doğru aktığını hayal edin. Daha sonra Kaynağın kalbindeki ilahi kıvılcımınıza geri döner.

Machine Translated by Google

Farkındalığınızı ilahi kozmik döngünüzde tuttuğunuzda, daha büyük bir özgürlük, güç ve bağlantı duygusu hissedeceksiniz.

Vücut Deva'sı

Bedeninizin, beden devası adını verdiğim kendi bilinci vardır. Beden devasını bir doğa ruhu ve Dünyanın bir yönü olarak düşünüyorum. Beden devanızın da tıpkı sizin gibi kendi ilahi çizgisi vardır. İlahi çizginiz omurganızın ön kısmı boyunca uzanırken, vücut deva'nızın ilahi çizgisi omurganın içinden, daha spesifik olarak omuriliğin içinden ve çevresinden geçer. Omurganın tabanından Dünyanın kalbine doğru akar. Dünya aynı zamanda bilinçli, gelişen bir varlıktır.
Onun da Kaynağın kalbinde kendi ilahi kozmik döngüsünü yaratan ilahi bir kıvılcımı var. Bedeninizin devasının ilahi çizgisi Dünyanın kozmik döngüsüne bağlıdır.

Enerji Alanları ve Çakralar İlahi

çizginiz omurganın ön kısmında yukarı aşağı akarken, beden devanızın ilahi çizgisi de omurga boyunca akarken, enerji bu iki çizgi arasında ileri geri hareket eder. Bu enerji ve bilgi alışverişi, çakralar olarak bilinen enerji merkezlerini yaratır ve bunlar da enerji alanlarınızı yaratır.

Enerji alanlarınız sizin bir başka enerjisel yönünüzdür. Yüksek Benliğiniz bilgi almak, enerjiyi değiştirmek ve beden devanız ve Ekibinizle bağlantı kurmak için enerji alanlarınızı kullanır.

Yüksek Benliğiniz zihninizden çok daha bilgedir. Tüm yaşamlarınızdan Ruhunuzun bilgeliğini taşır. Bu enerjik parçanız, yüksek alemlerdeki tüm ağır yüklerinizi yerine getiriyor. Yüksek Benliğinizi ne kadar çok kullanırsanız, geçişleriniz o kadar hızlı ve güçlü olacaktır.

Ekibiniz ve Rehberleriniz

Yalnız değilsiniz. Hem rehberleriniz hem de sizi çevreleyen ve destekleyen melek varlıklardan oluşan bir Ekibiniz var. Ekip üyeleriniz daha yüksek bir boyutta yaşayan ve sizi desteklemeyi kabul eden Ruhlardır. Onları erkek, kadın ya da grup olarak algılayabilirsiniz. Ekip üyeleriniz 7/24 etrafınızı sarar, sizi asla bırakmaz. Rehberleriniz, durumunuza bağlı olarak görünür ve sizi destekler.

Machine Translated by Google

ihtiyaçlar. Rehberleriniz genellikle sizden ve Ekibinizden daha gelişmiştir. Hepsi son derece gelişmiş varlıklar olan başmeleklerden, azizlerden veya Yükselmiş Üstatlardan oluşabilirler. Rehberleriniz ve Ekibiniz size yardım etmek için burada. Tek yapmanız gereken sormak.

Yüksek Benlik, ilahi çizgiler, ilahi kıvılcım, ilahi kozmik döngü, çakralar, enerji alanları, Takım ve rehberlerin hepsi fiziksel olmayan boyutlarda ifade edilir. Bu boyutsal yönleri, bilincinizi geliştirmenize, niyetlerinizi ortaya koymanıza ve zorluklarınızı dönüştürmenize yardımcı olacak kaynaklar olarak kullanabilirsiniz.

Bir görüntü bin kelimeye bedel olduğundan, görüntülerin enerjik yönlerini tasvir için çevrimiçi olabilir misiniz? Yarattığınız bu görüntüler bunlar

eden yaratıcı sanat projesinin bir parçası olmak ister misiniz? www.unconditionalhappiness.com/meditations.

KOZMİK KİŞİYE DÖNÜŞ

2001'deki ilk aydınlanma deneyimim sırasında, fiziksel dünya kadar gerçek hissettiren çok boyutlu bir gerçekliğin içinde kaybolmuştum. Tamamen kavramam ve bütünleştirmem yıllarımı alan şaşırtıcı, ezici ve aydınlatıcı bir deneyimdi.

Çok boyutlu bir realiteye ilişkin ilk deneyiminiz aynı derecede akıllara durgunluk verici olabilir. Gerçeklik algınızın olumlu yönde kökten değiştiği her an, bu bir aydınlanma anıdır. Hayatınızda birçok küçük aydınlanma anınız olabilir veya büyük bir anınız olabilir. Size "büyük" olmanın nasıl bir his olduğunu tattırmak için benimkini daha ayrıntılı olarak paylaşacağım.

Uyanma anım, sağlam bir şifa seansı alırken geldi. Mary McLaughlin'in "Barışı Getir" şarkısı ses masasında titreşirken derin bir nefes aldım ve bilincim aniden değişti.

Farkındalığım anında fiziksel alemden daha yüksek bir aleme geçtim. Üzerimde beyaz bir ışık parladı ve kendimi ışıklı bir platformun üzerinde durup gezegene bakarken buldum. Enfes bir sevgi titreşimi hissettim. Dünyayı çevreleyen sevgi ve şefkat dolu binlerce ışık varlığını gördüm. Milyonlarca ışık çizgisi gezegeni çevreleyerek sayısız titreşim ve bilinci barındıran küreler ve ızgaralar yarattı.

Kendimi huzurlu, sıcak, güvende ve bu enfes sevgi dokusuna bağlı hissettim. İçimde derin bir destek ve güç duygusu vardı. sahiptim

Machine Translated by Google

Zihnimin basit bilgisinin çok ötesine ulaş an, yaş amın doğ ası ve amacı hakkında netlik ve derin bir anlayış .

Etrafımda bir grup ış ık varlığ ını hissettim ve bir enerji dalgası beni ış ık platformumdan itti. Bir tünelde hızlanırken içgüdüsel olarak sıkı bir topun içine kıvrıldım. Müziğ in sesi yükseldi ve boyutları ayıran enerjik perdelerin, kalın ış ık battaniyelerinin içinden geç tiğ imi hissettim.

Vücudumun farkına vardım ve boynumun arkasından omurgamın önüne doğ ru bir enerji akımının aktığ ını hissettim. Baş ımın üstünden, omurgamın önünden aş ağ ıya, Dünyanın merkezinden geç en bir ış ık nehrinin aktığ ını ve arkamdan ilahi kıvılcımımın bulunduğ u Kaynağ ın kalbine doğ ru döndüğ ünü hissedebiliyordum. Etrafımda bir grup enerjik varlığ ı hissedebiliyor ve duyabiliyordum. Daha sonra bu ış ık nehrine ilahi çizgim, meleksi olanlara ise Ekibim adını vereceğ im.

Vücudumun karıncalandığ ını ve enerjiyle yayıldığ ını hissettim. Parmak uçlarımdan yayılan ış ığ ı gerçekten hissedebiliyordum. Diğ er alemlere dair farkındalığ ım harekete geç ti. Her ş eyi saran sevginin enfes titreş imini hissettim. Kendi özüme ve dünyevi yıllarımın çok ötesine uzanan yolculuğ uma dair derin bir içsel bilgiye sahiptim. Bildiğ im her ş ey sessizce silinip gitti ve derin bir huzur, bağ lantı ve gerçekte kim olduğ uma dair içsel bir bilgi ortaya çıktı. O andan itibaren farkındaydım.

Birçok mistik bu deneyimden bir uyanış ya da aydınlanma olarak söz etti ve nedenini anlayabiliyorum. Kelimenin tam anlamıyla yeni bir gerçekliğ e uyandım. Her ş ey farklıydı. Perdelerin ardından boyutları ayıran enerjik perdeleri görebiliyordum. İ nce enerjileri temsil eden renk, ış ık ve ses girdaplarını algıladım. Bana yeni açılan kanallardan bilgi akıyordu. Yeni bir gerçeklik anlayış ını görebiliyor ve anlayabiliyordum.

Yavaş ça masadan kalktım ve anında baş ım döndü. Uygulayıcıya sessizce teş ekkür etmeden önce bir süre oturdum ve kendimi topladım ve kapıya yöneldim. Dış arıda durup soğ uk havadan derin nefesler alırken Ekibimin etrafımı sardığ ını hissettim. Arabama bindim ve "Ş imdi sür" dediklerini duydum.

Kendi kendime ş öyle düş ündüm: “Tabii ki sorun değ il. Tüm gerçekliğ imi değ iş tirdim. Muazzam bir ruhsal uyanış yaş adım ve artık birden fazla boyutu aynı anda algılayabiliyorum. Vücudum karıncalanıyor ve titriyor

Machine Translated by Google

enerji. Ve benim arabayı kullanmamı mı istiyorlar? Arabayı kenara çekip eve kısa mesafeyi yürümek zorunda kalmadan önce iki blok yaptım.

O gece yatakta titreyerek yatarken yeni gerçekliğimi düşündüm. İçimde bir ışık nehri olduğunu hissedebiliyordum. Nehrin Kaynağa nasıl bağlandığını hissedebiliyordum. Başka alemleri ve başka alemlerdeki varlıkları algılayabiliyordum. Başkalarının düşüncelerini duyabiliyor ve duygularını hissedebiliyordum. Eğer alternatif tıp uygulayıcısı ve Doğu Tıbbı doktoru olmasaydım, psikotik bir kriz yaşadığımı düşünebilirdim. Neyse ki bir aydınlanma deneyiminin tüm potansiyel semptomlarını okumuştum.

Tabii ki, bu deneyimler hakkında okumak bir şeydir, ancak bunlara gerçekten sahip olmak da bir şeydir. . .? Eh, hiçbir karşılaştırma yok. Yolculuğunuz sizindir ve yalnızca sizindir. Bir kitapta okuduğunuz her şey (hatta bu kitapta bile) sizi bilinçteki büyük bir değişime tamamen hazırlayamaz. Ancak onu tamamen kaybetmiş olma korkusunu ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir.

ENERJİK DUYULARINIZI GELİŞTİRMEK _

Diğer boyutlardaki enerjinin farkında olmak ve onu hissetmek, fiziksel boyutta enerjiyi hissetmek ve farkında olmaktan farklıdır. Gözünüzle görebileceğiniz, elinizle dokunabileceğiniz, burnunuzla koklayabileceğiniz, kulağınızla duyabileceğiniz bir şey değil. Diğer alemlerdeki enerji süptildir. Küçük enerjik rüzgar demetleri, bir ışık parlaması, kolunuzda bir karıncalanma, kulaklarınızda hızlı, tiz bir çınlama, kafanızda tuhaf bir dönme hissi gibi hissedebilirsiniz.

Vücudunuzun beş duyusu size fiziksel boyut hakkında bilgi verir. Beş fiziksel duyunuza ek olarak beş enerji duyunuza da sahipsiniz. Enerjisel duyularınızı geliştirdiğinizde diğer boyutları algılayabileceksiniz.

Enerjik duyularınızı geliştirmenin en kolay yolu, en güçlü fiziksel duyunuzu tanımlamaktır. Konuşurken nesneleri görünüşlerine, seslerine, hislerine, kokularına veya tatlarına göre mi tanımlarsınız? Işığa, seslere, kokulara, tatlara veya dokunmaya karşı daha duyarlı mısınız? En güçlü fiziksel duyunuzu belirlediğinizde bu duyguyu enerjisel düzeyde güçlendirmeye ve açmaya odaklanabilirsiniz.

Enerji açısından hassas gözlere, kulaklara, burna, ağza veya ellere sahip olduğunuzu hayal edin. Bu enerjisel duyuları altıncı hissiniz olarak düşünün. Onlar alıyor

Machine Translated by Google

Fiziksel olanın dış ındaki boyutlardaki bilgiler. Clairsentience enerjisel olarak hissetmektir, aynı zamanda empatik duyarlılık olarak da bilinir. Durugörü , üçüncü gözünüz olarak da bilinen enerjik gözlerinizi kullanmaktır. Enerjik bir ş ekilde iş itmeye duruiş iti denir . Clairgnosis açıkça bilmektir. Enerjik olarak tat alma yeteneğ i basirettir . Ve enerjik olarak uyanmış bir buruna sahip olmak durugörüdür. Herkes enerjisel olarak hissetme, duyma, görme, koklama ve tatma yeteneğ ine sahiptir. Beş enerji duyunuzdan birkaç ını zaten geliş tirmiş olabilirsiniz.

Yeni baş ladığ ınızda hayal gücünüzü kullanmanızı öneririm. Enerjisel duyularınızı hayal etmek, onları bilinçli farkındalığ ınıza sokar ve onlara daha iyi dikkat edebilirsiniz. Duygular o kadar incedir ki, hayatın tüm gürültüsüne rağ men onları gözden kaç ırmak kolaydır.

Yüksek Benliğ inizi, hayal gücünüzü ve niyetinizi ne kadar çok kullanırsanız, çok boyutlu farkındalığ ı o kadar geliş tireceksiniz. Bu kitaptaki enerji protokolleri ve meditasyonlar aynı zamanda enerjisel duyularınızı geliş tirmenize de yardımcı olacaktır. Bunu yavaş ve dikkatli bir ş ekilde yapmanızı öneririm. Çok hızlı giderseniz yoğ un olabilir.

İ LAHİ Çİ ZGİ Nİ ZE Gİ Rİ N _ _

Beş enerjik duyunuzu harekete geç irmeden önce, ilahi hattınızla nasıl bağ lantı kuracağ ınızı öğ renmenizi öneririm. Diğ er boyutlara dair artan farkındalığ ım çok büyüktü; Gidebileceğ im sessiz, güvenli, huzurlu ve sakin bir yer bulmam gerekiyordu. O yer ış ığ ın iç ş elalesindeydi: benim ilahi çizgim. Sığ ınacak bir yere de ihtiyacınız olacak.

İ lahi hattımla bağ lantı kurmanın önemini melek Takımımdan öğ rendim. Bir gece uyumakta zorluk çekiyordum ki bu alış ılmadık bir durum değ ildi, çünkü aydınlanma deneyimimden sonraki ilk birkaç yılda uykuya ulaş mak zordu. Tavan penceresinden yıldızlı gökyüzüne bakarken Ekibimin tanıdık varlığ ını hissettim. Yumuş ak, titrek bir titreş im etrafıma yayıldı. Enerjik bilgiyi alırken kafamda baş ımı döndüren bir girdap hissettim. (Enerjik bilgiyi almanın en hızlı ve en kolay yolunun rahatlamak, gözlerimi kapatmak, bilginin ne olduğ unu bilme ihtiyacımı bırakmak ve sadece Yüksek Benliğ imden gelen enerjiyi hissetmek olduğ unu kısa sürede öğ rendim.)

Machine Translated by Google

Ekip üyelerimin yaklaş tığ ını hissettim ve beni derin bir nefes almaya davet eden nazik, sevgi dolu sözlerini duydum. Rahatladığ ımda, omurgamın önünde yukarı ve aş ağ ı akan ış ığ ı iş aret ettiler. Ekibim, "Bu sizin ilahi çizginizdir. Farkındalığ ınızın mümkün olduğ u kadar çoğ unu burada tutun.
İ lahi hattınızla bağ lantı kurmak, yüksek boyutlara seyahat etmenin en güvenli yoludur."

Her nefes alış ımda kendimi ilahi çizgimin daha da derinlerine çekiyordum. Birkaç dakika sonra, omurgamın önünde yukarı ve aş ağ ı doğ ru yavaş ça titreş en sıcak bir enerji akış ını hissettim. Bu sütunda güzel, saf bir ış ığ ın aktığ ını görebiliyordum ve beni bir huzur ve sakinlik duygusu sarıyordu. Kendimi mükemmel bir ış ık huzmesinin içinde durduğ umu hissettim.

Farkındalığ ımı ilahi çizgimin üzerinde tutarken Ekibim, kaynamakta olan ilahi çizgimi omurgamın ön kısmına sıkı bir ş ekilde bağ lamam talimatını verdi. Nefesimi kullandım ve Yüksek Benliğ imden ilahi çizgimi omurgamın ön kısmına sıkı bir ş ekilde bağ lamak için enerji alanlarımı kullanmasını istedim.

İ lahi çizginiz omurganızın ön kısmına tam olarak bağ lı değ ilse çakralarınızı, topraklanma yeteneğ inizi ve bedeninizle olan bağ lantınızı olumsuz etkileyecektir. Arabanızı sürerken aynı anda kendinizi sürücü koltuğ undan uzak tuttuğ unuzu hayal edin. Eğ er insan bedeninde olma konusunda direnciniz varsa, ilahi çizginiz omurganızın ön kısmına sıkı bir ş ekilde bağ lı olmayacak ve benim baş langıçta benim yaptığ ım gibi kabarcıklar halinde kaybolabilir. Bu direnç iniş li çıkış lı bir sürüş e neden olur.

İ lahi çizginizi omurganızın ön kısmına enerjik bir ş ekilde yapış tırmak, Velcro yapmak, kırpmak veya iliklemek için nefesinizi, niyetinizi ve hayal gücünüzü kullanabilirsiniz. Kendinizi rahat ve güçlendirici hissettirdiğ i sürece, kendinizi omurganın ön kısmına bağ lamak istediğ iniz enerji mekanizmasını kullanın.

İ lahi çizginizde ne kadar çok farkındalığ a sahip olursanız o kadar büyük ve parlak olur. Bu iç nehirde mükemmelsin.

FARKINDALIĞINIZI İ LAHİ ÇİZGİNİZDE TUTMAK _ _

Hayal gücünüzü ve niyetinizi kullanarak ilahi hattınıza bağ lanma pratiğ i yapalım. Baş ınızın üstünden omurganızın ön kısmına ve taban çakranızdan aş ağ ıya doğ ru bir ış ık nehrinin aktığ ını hayal edin.

Machine Translated by Google

omurganın. Derin bir nefes al. Nefes alırken kendinizi bu ışık nehrine çektiğinizi hayal edin. Hafif bir ışık şelalesinin ortasında durduğunuzu hayal edin. Akışın içine yerleşin ve omurganızın ön kısmına kadar sokulduğunuzu hayal edin. Bir nefes daha alın ve bu ışık sütununun içinden algılayın. Bu iç nehirde akan ışığın kalitesini keşfedin. Rahatlatıcı, güçlendirici ve güvenli hissettiriyor mu? Işık nehrinizle bağlantınız ne kadar güçlü olursa, enerjik yükseliş iniz o kadar güçlü, bağlantılı, güvenli ve kontrollü olacaktır.

Hayal gücünüzün aksine belirli bir protokol kullandığınızda etki daha da büyüktür. Aşağıda ilahi hattınıza bağlanmanıza yardımcı olacak özel protokol bulunmaktadır. Tüm protokoller Yüksek Benliğinizin enerjinizi daha yüksek alemlere kaydırmasına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

İLAHİ ÇİZGİNİZE BAĞLANMAK

Aşağıdaki adımları sessiz veya yüksek sesle okuyun:

"Yüksek Benliğimden, ilahi çizgimi enerjisel olarak konumlandırmak için enerji alanlarımla çalışmasını rica ediyorum." Nefes al. Beklemek. Yüksek Benliğinizin daha yüksek bir alemde iş yaptığının farkındalığını koruyun.

"Yüksek Benliğimden, herkesten ve her şeyden tüm farkındalığımı çekip ilahi çizgime geri getirmek için enerji alanlarımla çalışmasını rica ediyorum. Yüksek Benliğimden ilahi çizgimi omurgamın ön kısmına sıkı bir şekilde bağlamasını rica ediyorum."

Derin bir nefes alın ve rahatlayın. Gözlerinizi kapatın ve omurganızın önünden aşağı yukarı akan güzel bir ışık nehrinin içinde durduğunuzu hayal edin.

Yüksek Benliğinizin çalışmayı tamamladığını hissettiğinizde, şu son ricada bulunun: "Tüm referans noktalarımı ve algılama yöntemlerimi güncellemek için Yüksek Benliğimi enerji alanlarımla çalışmaya davet ediyorum."

Referans noktalarınızı güncellediğinizde aslında enerjik yakıt göstergenizi sıfırlıyor veya yeni bir temel oluşturuyorsunuz.

Enerjik veçhenizin yüksek alemlerde iş yapmasına izin verin.
(Bu işin zor kısmı... bekleyin. Bırakın bunun yüksek alemlerde gerçekleşmesine izin verin. Yüksek Benliğiniz bu işin nasıl yapılacağını bilir.)

Machine Translated by Google

İ lahi hattınızda akan ış ıkla bağ lantı kurduğ unuz zaman kendinizi huzurlu, bağ lı ve güvende hissedeceksiniz. Size güzel gelmeyen enerji veya renkleri hissediyorsanız, bu farkındalığ ınızı hâ lâ ilahi çizginizin dış ında tuttuğ unuzun göstergesidir. Nefesinizi, niyetinizi, hayal gücünüzü ve Yüksek Benliğ inizi kullanarak kendinizi karanlığ ın derinliklerine doğ ru itin.
Sonunda güzel bir ış ık akış ına çarpacaksınız. Bunu yaptığ ınızda, rahatlama gözyaş ları dökebilirsiniz. Hatta inanılmaz iç güzelliğ inize ş ahit olurken bir hayranlık hali bile yaş ayabilirsiniz.

DEĞİ Ş İ Mİ Hİ SSETMEK

Bir protokol sırasında veya sonrasında içinizde küçük bir değ iş im hissedebilirsiniz veya hissetmeyebilirsiniz. Her iki durumda da, bir parçanız bu iş i yapıyor. Sabırlı ol; Bu süreç baş langıçta incedir. Ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar belirgin hale gelecektir. Derin bir nefes aldığ ınızda vücudunuzun seğ irdiğ ini fark edebilirsiniz. İ çinizde veya etrafınızda dönen bir enerji hissedebilirsiniz. İ nce olmasına izin verin.

Enerji değ iş imlerini ilk hissettiğ imde beni dizlerimin üstüne düş ürüyordu. Çok fazla kanıt istedim ve buna ihtiyacım vardı. Enerji, bariz varlığ ında çok rahatsız edici hale geldi. Artık enerji değ iş tiğ inde kafam seğ iriyor. Hala açık ama bununla yaş amak dizlerimin bükülmesinden daha kolay.

Takip eden yıllarda Ekibim bana ilahi çizgimi hatırlatmaya devam etti. Sonunda farkındalığ ımı dış dünyadan çok ilahi çizgimde tutmayı öğ rendim. Bunun çok daha huzurlu ve keyifli bir varoluş yolu olduğ u kanıtlandı.

Toplum, aile veya arkadaş lar sizi dış arıda bağ lantı ve mutluluk aramaya ve diğ er insanlardan, eş yalardan ve paradan tatmin bulmaya ş artlandırmış olabilir. Ancak ihtiyaçlarınızı dış arıdan değ il de içsel olarak karş ıladığ ınızda, hayatınızın her alanında daha büyük bir bolluğ a doğ ru ilerlersiniz. Farkındalığ ınızı ilahi çizginizde ne kadar tutarsanız hayatınız o kadar kolaylaş ır. Daha az tepkisel hale gelecek ve ilahi yönünüzle daha büyük bir bağ lantı hissedeceksiniz.

YÜKSEK BENLİ ĞİNİ Z_

Machine Translated by Google

Farkındalığınızı ilahi çizginizde tuttuğunuzda ve omurganızın ön kısmına sıkı bir şekilde bağlandığınızda, Yüksek Benliğinizi ziyaret etmek için cam asansörünüze çıkmaya hazırsınız.

İlahi çizginizde yukarı doğru yolculuk ederken, Yüksek Benliğinizin – çok renkli bir ışık bedeninin – farkına varacaksınız. Farkındalığınızı bu düzeyde tuttuğunuzda kendinizi daha geniş lemiş ve özgür hissedebilirsiniz. Yüksek Benliğinizi etrafınızda veya üzerinizde hissedebilirsiniz. İkisinden biri işe yarar.

Yıllar boyunca Yüksek Benliğe atıfta bulunmak için çeşitli metaforlar yarattım. Çocuklarla çalışırken, onların Yüksek Benliklerini "süper benlik" olarak adlandırıyorum. Teknoloji endüstrisindeki bireylerle çalıştığımda Yüksek Benliğin "sabit disk" düzeyinde çalıştığını söylüyorum. CEO'larla çalıştığımda ona "çatı katındaki siz" diyorum. Yüksek Benliğe iliş kin diğer metaforlar, kuş bakışı manzaralı yükselen bir kartal veya belki melek kanatlarıyla bir bulutun üzerinde oturan enerjik ışık-beden benliğinizdir.

İşinize yarayacak bir metafor düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Yüksek Benlik sabit diskiniz var mı? Enerji benliğiniz çatı katında mı? Bu senin süper benliğin mi? Belki Yüksek Benliğiniz bir bulutun üzerinde oturuyordur. Belki cam asansörün görüntüsü yankı uyandırıyor. Manzaralı bir üst katta olduğunuzu hayal edin. Sonuçta bu sizin daha bilge, enerjik yönünüzdür. Aklınıza benim önerdiğimden farklı bir metafor veya teknik gelebilir. Sizin için işe yarayan ve destekleyici hissettiren şeyi kullanın.

Diyelim ki bilgisayarları çok kullanıyorsunuz ve bu metafor işinize yaradı. Yüksek Benliğinizi ve enerji alanlarınızı, bilgisayarı kullandığınız gibi kullanabilirsiniz. Zihninizi bir fare (veya izleme paneli) olarak kullandığınızı hayal edin. Yüksek Benliğinize sanki sabit sürücünüzün simgesiymiş gibi çift tıklayın. Yüksek Benliğinizden kendini sevme uygulamasını açmasını ve çalıştırmasını isteyin. Yüksek Benliğinizin bu programa erişmesine izin verin.

Bilgisayarlarda, teknoloji konusunda bilgili değilseniz, programların nasıl çalıştığını bilmiyorsunuz veya gerçekten umursamıyorsunuz. Yüksek Benliğiniz için de aynı şey geçerlidir. Arka planda gerçekleşen programlama ve mühendislik hususları hakkında endişelenmeden işi yapmasına izin verin. Her şeyi kafanızda çözmenize gerek yok. Yüksek Benliğiniz işin nasıl yapılacağını biliyor; zihinsel çaba gerektirmez.

Yardımcı olabilecek başka bir metafor da siparişinizi garsona verdiğinizi hayal etmektir. Artık istediğinizi mutfağa götürmesine izin vermelisiniz. Yüksek Benliğinizin hazırlayan başaşçı olmasına izin verin

Machine Translated by Google

sipariş iniz. Yüksek Benliğinizi ne kadar çok kullanırsanız, hayatınız o kadar zahmetsiz hale gelir.

Bu kavramı kavramam biraz zaman aldı. Çok geçmeden, Yüksek Benliğimden bunun gerçekleşmesini istemek yerine, ne olmasını istediğimi düşünürsem hiçbir şeyin olmayacağını keşfettim. İçimde bir değişim hissetmeyeceğim ve dış dünyamda da hiçbir şey değişmeyecekti. Etrafımdaki her şeyi mikro düzeyde yöneten A tipi bir insandım. Yüksek Benliğime güvenmem gerektiğini ve salt irade gücümle sonuçlar yaratmaya çalışmamam gerektiğini kısa sürede öğrendim. Kontrol etme ihtiyacımdan ne kadar vazgeçersem hayatım o kadar derin ve hızlı değişti. Yüksek Benliğimin işi yapmasına izin vermeyi öğrenmem gerekiyordu. Başka bir deyişle, yapan zihnim değildi ; soran oydu.

ENERJİK PLANLARINIZI DEĞİŞTİRMEK _

Fiziksel dünyada gerçekliğinizin birçok yönü vardır: ilişkiler, sağlık, mali durum vb. Yüksek alemlerde realitenizin farklı yönleri için enerjik planlara sahipsiniz. Bir ilişki planınız, bir kaynak/para planınız, bir vücut sağlığı planınız ve bir tutku-yaratıcılık-kariyer planınız var: hayatınızın her bileşeninin enerjik bir planı veya haritası var. İçinizdeki ve etrafınızdaki enerjiyi değiştirmek için Yüksek Benliğinizi kullandığınızda, bu süreç fiziksel dünyanıza da yansır.

Bu kavrama ilişkin ilk somut deneyimim, yakın bir ilişkiye olan doyumsuz arzum tarafından teşvik edildi. Bekardım ve aşkı bulmaya çok kararlıydım. Bir akşam meditasyona oturdum ve şu soruyu sordum: "Sevdiğim bir partneri ortaya çıkarmama yardımcı olmak için atmam gereken ilk adım nedir?"

Sadece nefesime odaklanarak zihnimi susturdum. Farkındalığımı ilahi çizgimde tuttum ve onu omurgamın ön kısmına sıkıca bağladım. İlahi çizgimde Yüksek Benliğime doğru ilerlediğimi hayal ettim ve farkındalığımı o yüksek boyutta tuttum.

Cam asansör boşluğumdan Yüksek Benliğime doğru ilerlerken, çok sayıda ışık huzmesiyle dolu bir alem gördüm. Bir mimarın masasında bulunabilecek planlara benziyorlardı ama 3 boyutluydular. Her çizgiden çok özel bir enerjinin yayıldığını hissettim. Hayatımın her yönü için birden fazla plan gördüm. Tüm planlar birleştirildiğinde,

Machine Translated by Google

ışık küresine benzeyen bir şekil yarattı. Son derece güzel ve karmaşıktı.

Farkındalığımı ve enerjiyi yakın ilişkilerim (veya eksikliği) etrafında değiştirme arzumu koruyarak Ekibimden yardım istedim. Bana Yüksek Benliğime talepte bulunmam talimatını verdiler, ben de Yüksek Benliğimden ilişki planımı bulmasını istedim. Sessizce oturdum ve enerjik yönümün bu spesifik planı bulup onunla bağlantı kurmasını izledim. Bu yapıldıktan sonra, Yüksek Benliğimden ilahi çizgime sevgi, bağlantı ve tutku titreşimlerini aşılamasını ve aktive etmesini ve aynı nitelikleri ilişki planıma da aşılamasını istedim.

Sessizce oturmaya devam ettim ve bu işi Yüksek Benliğimin yaptığına güvendim. Yüksek Benliğimin bunu nasıl yaptığına dair hiçbir fikrim yoktu ama oluyordu. Yüksek boyutlardan aşağıya doğru yansıyan yankıları hissedebiliyordum. İçimde ve çevremde dönen bir genişleme hissettim.

Yüksek Benliğim ne kadar çok çalışırsa, o kadar uykum geliyor. Meditasyonum derin bir uykuya dönüştü. Ertesi sabah uyandığımda derin bir bağ, tatlılık ve sevgi duygusu hissettim. Önceki gecenin görüntüleri üzerime akın etti ve Yüksek Benliğim ile yaptığım çalışmanın gerçekten de içimde bir değişim yarattığını fark ettim. Bu değişimin aşk hayatımı olumlu yönde etkileyeceğini umuyordum. Yataktan kalktım, koşu ...

kıyafetlerimi giydim, kapıdan çıktım ve en sevdiğim patikaya doğru yola çıktım. Tepeye doğru koşmaya başladığımda aşağı inen bir arkadaşımın yanından geçtim. Bana baktı ve şöyle dedi: "Vay canına, harika görünüyorsun! Aşık mısın?" Neredeyse yüksek sesle güldüm ve "Henüz değil" dedim.
Yükselişe devam ederken arkadaşımın bende ne bulduğunu merak ettim. Dün gece daha yüksek bir alemde yapılan küçük bir çalışma gerçekten bu kadar fark edilebilir miydi? Kendimi farklı hissettim. Daha sakin ve mutluydum ve bir şekilde içimde daha dolgun hissettim.

Yolun yarısında küçük bir platoda durdum ve Ekibimin bana şöyle dediğini duydum: "Enerjiyi yüksek alemlere kaydırdığınızda, bu, kendinizi ifade ettiğiniz tüm alemlerdeki enerjiyi de değiştirir. Fiziksel yaşamınız yüksek alemlerin yansımasıdır."

Koşumu bitirip iki shot'lık bir latte almak için şehirdeki Kahve Kovboyunun yanından geçerken bu konsepti düşündüm. Sırada beklerken her zaman çekici bulduğum bir adam yanıma yaklaştı ve bana sabah kahvemi ısmarlayıp ısmarlayamayacağını sordu. Çenem yere düşmeden ve sözlerimin arasında tökezlemeden şöyle dedim: "Elbette. Çok naziksiniz. Teşekkür etmek

Machine Translated by Google

Sen." Gündelik sohbetimizin sonunda "Biliyor musun, gördüğüm en güzel gözlere sahipsin" dedi.

Neredeyse gözyaşlarına boğulacaktım ama "Teşekkür ederim" diyecek kadar uzun süre kendimi tuttum ve soğuk bir duş almak için eve gittim. Kalbim hızla atıyordu; koşudan ya da iki shot espressomdan değil, önceki gece yaşanan derin içsel değişimin farkına varmasından.

Bu enerjiyi tutabilir miyim? Hayat boyu sevdiğim bir partner bulmayı başarabilir miyim? Artık manevi, dokunulmaz, son derece hassas bir kadın olarak yalnız kalıp dünyayı dolaşmaya mahkum değil miydim? Zaman gösterecekti

Sevgilimin ne zaman ortaya çıkacağından emin olmasam da, planlarınızın tutulduğu boyutta bu işi sizin için yapması için Yüksek Benliğinizi görevlendirdiğinizde, iyi şeylerin oldukça hızlı bir şekilde gerçekleşebileceğini biliyordum.

Yüksek Benliğinizi, yaşamınızın farklı yönlerine ilişkin planlarınıza belirli titreşimler aşılamaya davet edebilirsiniz. Kaynak/para planınızda daha büyük destek ve akış titreşimlerinin tutulmasını isteyebilirsiniz.
Yüksek Benliğinizden ilişki planlarınıza sevgi ve bağlantı titreşimlerini aşılamasını isteyebilirsiniz. Bu titreşimler daha sonra hayatınızın bu yönlerine yansıyacaktır. Yüksek Benliğinizin işi yaptığını ne kadar çok kabul ederseniz, değişim o kadar hızlı gerçekleşecektir.

Çünkü yüksek alemlerdeki planlarınız üzerinde çalışırken, zihninizi değil, Yüksek Benliğinizi kullanırsınız. Bundan daha önce bahsetmiştim ama işin önemli bir bileşeni olduğu için tekrar etmekte fayda var. Talepte bulunmak için zihninizi kullanabilir ve daha sonra işi daha bilge, daha yüksek, enerjik tarafınızın yapmasına izin verebilirsiniz. Talep yapıldıktan sonra bırakın gitsin.
Yüksek Benliğiniz bu işi sizin için yapacak. Geçiş yumuşak ve dengeli olacaktır. İçinizde bir boşalma, görünmez bir rüzgar gibi bir enerji girdabı gibi hissedebilirsiniz. Bu bir ışık parlaması, derin bir nefes ya da bir rahatlama dalgası olabilir. Enerji hareket ettikçe bedeniniz seğirebilir. Vücudunuzun farklı yerlerinde meydana gelen dalgalanmaları ve hisleri hissedebilirsiniz. Ne kadar ince olursa olsun, onu nasıl algılarsanız öyle algılarsınız. Eğer ince değilse ve rahatsız görünüyorsa, Yüksek Benliğinizden yavaşlamasını ve enerjinin sesini kısmasını isteyin.

Yavaş yavaş, azar azar, bu diğer boyutlardaki enerjinin algılanması daha kolay hale gelecektir. Yüksek enerjisel yönünüzün (Yüksek Benliğiniz) daha fazla farkına varacaksınız. Enerjisel duyularınızı geliştireceksiniz. Gerçek dışı görünen şey gerçek olacak. Bilinçli yaşayacaksın,

Machine Translated by Google

çok boyutlu gerçeklik. Bunu herkes yapabilir. Bu sadece etrafınızda ve içinizde olup bitenlere dikkat etmeniz ve diğer boyutları kaynak olarak kullanmanız meselesidir.

Sizi dürüst bir şüpheci olmaya davet ediyorum. Bu bölümün sonundaki protokolleri ve meditasyonları test edin. İçsel bir değişim hissedip hissetmediğinize dikkat edin. Eğer bunu yaparsanız, Yüksek Benliğinize övgüyü verin.

AYNA OLARAK FİZİKSEL BOYUT

Eğer enerjiyi fiziksel boyuta kaydırmak istiyorsanız, önce onu daha yüksek alemlere kaydırmanız gerekir. Bunun hakkında daha fazla konuşmadan önce, fiziksel boyutu yaratan doğayı ve faktörleri daha derinlemesine keşfetmek için biraz zaman ayıralım. Fiziksel dünyayı bir aynanın yüzeyi olarak düşünüyorum. Yüksek boyutlarda tutulan enerjinin tamamı fiziksel düzleme yansır.

Bu içgörü bir öğleden sonra Sierra Nevada eteklerinde yürüyüş yaparken ortaya çıktı. Daha önce hiç yürümediğim bir yola girdim. Birkaç kilometre sonra çayırlığın sonunda küçük bir göle rastladım. Suyun kenarındaki bir ağaca doğru yürüdüm. Ağacın yanındaki düz granit kaya mükemmel oturağı yarattı. Su kenarındaki sıcak kayaya oturduğumda rüzgar azalmaya başladı. Bir süre sonra ağacın sudaki yansımasını görmeye başladım. Bu ters görüntüye hayranlıkla bakarken, yüksek alemlerdeki melek rehberlerimin etrafımda toplandığını hissettim. Üzerime küçük enerji girdapları aktı ve başım dönüyordu. Enerjimi ilahi çizgimin derinliklerine getirdim ve onların bilgeliğini duyabilmek için zihnimi susturdum.

Orada oturup seyrederken, hareketsiz kalarak rehberlerimin yardımıyla yavaş yavaş fiziksel dünyanın bir yansıma olduğunu fark ettim. Çoklu boyutların birleşimi bu yansımayı yaratan şeydir. Suya yansıyan ağaca bakarken enerjik yönüm olan Yüksek Benliğimi düşündüm.

Gökyüzündeki ağaç ve bulutların Yüksek Benliğimi ve yüksek alemlerdeki enerjiyi simgelediğini gördüm. Bunların hepsi suyun yüzeyine yansıyordu. Sudaki yansımayı değiştirmek istiyorsam ağacı ya da ağacın etrafındaki enerjiyi değiştirmem gerektiğini fark ettim. Değişimi gerçekleştirmek için yansımaya değil, Yüksek Benliğime gitmeyi öğrendim. Eğer oradaki enerjiyi ayarlasaydım bu fiziksel dünyama yansırdı. Ben daha sakindim

Machine Translated by Google

kendi içimde, suda daha az rüzgar olurdu. Yansıma daha az bozulmaya sahip olacaktır. İlahi çizgimdeki ışık ve Yüksek Benlik bilgeliğim fiziksel dünyamda daha net bir şekilde ortaya çıkacaktı.

Rüzgâr sertleşene ve ağacın yansıması kaybolana kadar oturdum. Bu yeni anlayışı sindirdikçe, eğer sadece sudaki yansımanın farkında olsaydım, rüzgar ne zaman eserse kaybolacağımı fark ettim. Farkındalığımı Yüksek Benliğim seviyesinde ve ilahi çizgimde tutsaydım, rüzgar estiğinde (drama gerçekleştiğinde), gerçek benliğimin izini kaybetmezdim.

O anda, eğer hayatımı gerçekten değiştirmek istiyorsam, önce enerjiyi yüksek boyutlara kaydırmak için Yüksek Benliğime gitmem gerektiği kavramını tamamen kavradım.

Fiziksel boyutu düşünmenin bir başka yolu da onu okyanusun dibi olarak düşünmektir. Yüzeyde suya düşürdüğünüz her şey eninde sonunda okyanus tabanına ulaşıyor. Yüksek Benliğinizin lüks yatınızın güvertesinde uzandığını hayal edin. Yüksek Benliğiniz bir miktar öz-sevgiyi denize atar. Bu aşk demeti siz okyanusun dibinde otururken size doğru süzülüyor. O geldiğinde, kendine duyduğun sevginin kabardığını hissedersin. Bu kadar basit.
Gerçekten mi! Zihninizi ne kadar az denerseniz ve belirli titreşimleri aktive etmesi ve bu enerjiyi size yansıtması için Yüksek Benliğinizi ne kadar çok kullanırsanız, yaşamınız o kadar dolu olacaktır.

ANLAYIŞLAR VE HATIRLANMASI GEREKENLER

- Fiziksel boyutta olmak, daha yüksek alemlerdeki titreşimleri değiştirmenize olanak tanır ve bunlar da fiziksel düzleme yansır.
- Fiziksel alemdeki enerjiyi değiştirmek istediğinizde, şunu isteyin: yüksek alemlerdeki enerjinin değişmesi.
- Belirli sonuçlara değil, değişen niteliklere odaklanmanızı öneririm. Kalite değiştiğinde sonuçlar da doğal ve kolay bir şekilde gelecektir. Bunu 3. bölümde daha ayrıntılı olarak ele alacağım.
- Farkındalığınızı fiziksel boyuttan başka bir boyuta kaydırdığınızda, içeri girin ve diğer boyutlara yukarı veya aşağı doğru seyahat ederken ilahi çizginizde (asansör boşluğunda) kalın. İlahi çizginizi omurganızın ön kısmına sıkıca bağlayın. Arabayı sürmeden önce kemerinizi bağlayın. Yolculuk bu şekilde çok daha güvenli.

Machine Translated by Google

• Çalış manın sonucunda içsel bir değ iş im hissettiğ inizde, tüm referans noktalarınızın güncellenmesini isteyin. Benzin istasyonuna gittiğ inizi ve yakıt doldurduğ unuzu, ardından yeni yakıt seviyenizi güncellemek iç in yakıt göstergesine dokunduğ unuzu hayal edin.

NASIL _

Uzun yıllar boyunca seminerlere katılan, bilgi toplayan, kitap okuyan bir ruhani bağ ımlısıydım. Tüm bu zaman ve para yatırımına rağ men bana iş in tam olarak nasıl yapılacağ ını söyleyen ç ok az öğ retmen buldum. Bana kalbime gitmem, ş efkat hissetmem ve yargılamamam söylendi ama bunu nasıl yapacağ ım söylenmedi. Spiritüel öğ retimin bu yaygın problemini ç ok sinir bozucu buldum. Bu yüzden her bölümün sonunda "ne"nin "nasıl"ını aç ıklayacağ ım. Yüksek Benliğ inizin iş i yapmasına yardımcı olmak iç in size özel talimatlar vereceğ im.

Paylaş tığ ım tüm araç lar ve bilgelik, kendi deneyimlerime ve müş terilerimin deneyimlerine dayanmaktadır. Her ne kadar bakış aç ılarımdan hiç biri bilimsel temellere dayanmasa da, deneysel olarak doğ ru oldukları kanıtlandı. Bunun size uygun olup olmadığ ını görmek iç in konseptleri ve protokolleri kendi deneyiminize göre test etmelisiniz .

Aş ağ ıda ilahi ç izginizle bağ lantı kurmanıza ve onu omurganızın ön kısmına sıkı bir ş ekilde bağ lamanıza yardımcı olacak hızlı ve derinlemesine bir protokol bulacaksınız. Ayrıca planlarınızı değ iş tirmek iç in her iki protokol türünü de bulacaksınız. Adımları izleyin ve değ iş imi hissetmenize izin verin. Bölümlerdeki tüm protokoller iç in italik yazılan adımları yüksek sesle veya sessizce söyleyebilirsiniz. Bazı insanlar bir ş eyi yüksek sesle söylemenin daha büyük bir etki ve yankı yarattığ ını düş ünüyor. Her iki yolun da iş e yaradığ ına inanıyorum. Uygun olduğ unu düş ündüğ ünüz ş eyi yapın.

Baş langıç ta protokolün tamamını yapmanızı öneririm. Bunu birkaç kez uyguladığ ınızda, enerji alanlarınız güç lenecek ve siz tam bir istekte bulunmanıza gerek kalmadan farkındalığ ınızı otomatik olarak ilahi ç izginize ç ekecektir.

HIZLI ADIMLAR _

Machine Translated by Google

Hayal gücünüzü, niyetinizi ve nefesinizi kullanarak farkındalığınızı ilahi çizginize getirin. İlahi çizginizi omurganızın ön kısmına sıkıca bağlayın. Farkındalığınızı ilahi çizginizde tutun ve ilahi çizginizde akan titreşimi ve ışığı keşfedin. İlahi çizginizde Yüksek Benliğinizin seviyesine doğru yolculuk yapın. Bu genişlemiş yüksek titreşimli yönünüzü keşfedin. Uygun hissettiğinizde ilahi çizginize geri dönün. Farkındalığınızı omurganızın ön tarafında tutun. Referans noktalarınızı güncelleyin.

TAM PROTOKOL _

1. "Yüksek Benliğimi, her şeyden ve herkesten tüm enerji yönelim noktalarını ve farkındalığını omurgamın önünde akan ilahi çizgime geri getirmek için enerji alanlarım ve rehberlerimle çalışmaya davet ediyorum." (Enerji yönelim noktalarınız, kendinizin, kaynaklarınızın ve bilginin enerjik yönlerini enerjik olarak konumlandırmak için kullandığınız noktalardır.)

2. Bilinçli nefesinizi kullanın. Derin bir nefes alınca, kendinizi omurganızın önünde yukarı ve aşağı akan içsel ışık nehrine çektiğinizi hayal edin.

3. Gözlerinizi kapatın ve bir ışık sütununun içinde durduğunuzu hayal edin. Sütunun rahat hissedildiği kadar geniş olmasına izin verin. Farkındalığınızı ilahi çizginizde ne kadar tutarsanız, o kadar geniş leyecektir. (Rahatsız ediciyse, gözlerinizi açın ve birkaç derin nefes alın. Başka bir şeye odaklanın. Farkındalığınızı ayaklarınıza ve ardından başınızın üstüne getirin. Göğüs kemiğinize (göğüs kemiğinize) dokunun ve alçak homurtu sesleri çıkarın. Eğer bu rahatsızlığı hafifletmezse, duş alın, yürüyüşe çıkın, bir şeyler yiyin veya en sevdiğiniz müziği dinleyin. İçinizdeki o ilahi veçheyle ilk kez bağlantı kurduğunuzda yavaş çalışın. Hatta daha içeri girmeden önce. İlahi çizginizi korumak için, aslında omurganızın ön kısmından akan güzel bir ışık nehrinin olduğunun farkındalığına sahip olmanız gerekebilir. Bu protokolü tekrar yapmadan önce bunu birkaç hafta boyunca yapın.)

4. Farkındalığınız veya hayal gücünüz ilahi çizginize ulaştığında, aşağıdaki ricada bulunun: "Yüksek Benliğimi enerjik enerjimi kullanmaya davet ediyorum.

Machine Translated by Google

İ lahi çizgimi omurgamın ön kısmına sağ lam bir ş ekilde bağ lamak iç in alanlar.

5. İ lahi çizginizi omurganızın ön kısmında yukarı ve aş ağ ı doğ ru nazikç e ama sıkı bir ş ekilde iliş tirdiğ inizi hayal edin.
   Alt omurganızı (bel, bel bölgeniz) kontrol edin. Omurganızın ön kısmına gerç ekten sıkı bir ş ekilde bağ lanmak istediğ iniz yer burasıdır. Burayı "kemerlerinizi bağ ladığ ınız" yer olarak düş ünün.
6. Birkaç dakikanızı ayırın ve farkındalığ ınızı ilahi çizginizde tutun.
   İ çinizde dikey olarak akan güzel bir enerji ve ış ık akımının olduğ unu hayal edin. Enerjinin yukarı ve/veya aş ağ ı aktığ ını deneyimleyebilirsiniz. Her iki yönde de geç erli. Gözlerinizi kapalı tutun ve bu iç sel ış ık nehrinde tutulan katmanları ve titreş imleri keş fedin.
   Unutmayın, bu ış ık sizin özünüzdür ve mükemmel ve bütündür. Sen güzel bir ış ık huzmesisin.
7. Farkındalığ ınızı ilahi çizginizde tutarken ve omurganızın ön kısmına sıkı sıkıya tutunurken, ilahi çizginizde Yüksek Benliğ inize doğ ru ilerlediğ inizi hayal edin. Asansör boş luğ unuzda kalın ve Yüksek Benliğ inizin katının düğ mesine basın. Yukarıya doğ ru çıktığ ınızı ve asansör kapılarının Yüksek Benliğ inizin seviyesinde açıldığ ını hayal edin. Asansörünüzde kalın ve gerç ekliğ i enerjik benliğ inizin boyutundan algılayın. Daha hafif ve daha geniş lemiş hissedeceksiniz.
8. "Yüksek Benliğ imden, Yüksek Benliğ im seviyesinde ve ilahi çizgimde bağ lantı, öz sevgi ve barış titreş imini aktive etmek iç in enerji alanlarımla çalış masını istiyorum."
9. Yüksek Benliğ inizin bu iş i yaptığ ını hayal edin ve Yüksek Benlik katındaki zamanınız tamamlandığ ını hissettiğ inde, ilahi çizginizden aş ağ ıya, omurganızın ön kısmına doğ ru yolculuk yapın. Nefesinizle, hayal gücünüzle ve niyetinizle omurganızın ön kısmına yaslanın.
10. Tüm referans noktalarınızı ve tüm algılama ve algılanma yollarınızı güncelleyin: "Yüksek Benliğ imden tüm referans noktalarımı ve tüm algılama ve algılanma yöntemlerimi güncellemesini istiyorum."

Farkındalığ ınızın daha fazlasını bu iç nehirde tutma hissini keş fedin. Daha sakin hissediyor musun? Daha güç lü? Daha mutlu? Yorgun? Duygu ne olursa olsun, bu farklı, daha bağ lantılı varoluş biç imine uyum sağ lamak iç in kendinize bir dakika verin.

Machine Translated by Google

Eğer farklı hissetmiyorsanız sabırlı olun. Her gün bilinçli bir nefes alın ve kendinizi kendi güzel iç ışık nehrine çektiğinizi hayal edin. Bunu küçük sarı bir yapışkan nota yazabilirsiniz: "Nefesimi kullanarak kendimi güvende, mükemmel, bağlı ve sakin olduğum ilahi çizgime çekiyorum." Bu yapışkan notu her gördüğünüzde, enerji alanlarınız otomatik olarak bir nefesi tetikleyecek ve bir parçanız farkındalığınızın daha fazlasını ilahi çizginizde tutmaya başlayacak. Bu Yedinci Kupa'dan küçük bir yudum.

Yüksek Benliğinize çıktığınızda beden devinizden, Ekibinizden ve rehberlerinizden istekte bulunabilir, enerjisel bilgiler alabilirsiniz. Gelecek bölümlerde bu süreci inceleyeceğiz.

İlahi çizginiz ve Yüksek Benliğiniz ile bağlantınızı artırmanıza yardımcı olması için çevrimiçi sesli meditasyonu da kullanabilirsiniz.

PLANLARINIZI DEĞİŞTİRMEK _

İlahi çizginizde olduğunuzda, omurganızın ön kısmına bağlandığınızda ve Yüksek Benliğinize bağlandığınızda, planlarınızı değiştirebilirsiniz.

Daha önce de belirttiğimiz gibi hayatınızın her alanı için özel planlarınız var. Eğer kaynak planınızı daha yüksek aleme kaydırırsanız, eninde sonunda finansal realitenizde fiziksel bir değişim deneyimleyeceksiniz. Aynı şey aşk hayatınız, yaratıcı ifadeniz ve sağlığınız için de geçerlidir.

HIZLI ADIMLAR _

Hayatınızın hangi yönünü değiştirmek istediğinizi düşünün: ilişkiler, kaynaklar, yaratıcı ifade veya sağlık. Farkındalığınızı ilahi çizginize getirin. Farkındalığınızı orada tutun ve isteğinizi Yüksek Benliğinize gönderin. İsteğinizi Yüksek Benliğinize bir e-posta gönderdiğinizi bile hayal edebilirsiniz. Ayrıca ilahi çizginizden Yüksek Benliğinize doğru yolculuk yapabilir ve talepte bulunabilirsiniz. Yüksek Benliğinizi, bu özel planı bulmak için enerji alanlarınızla ve rehberlerle çalışmaya davet edin. Bu amaçlanan titreşimleri aktive etmeyi ve ilahi çizginizde ve o mavikopyaya aşılamayı isteyin. Bu işi Yüksek Benliğinizin yaptığının farkındalığını koruyun. Bir kez hissettiğinde

Machine Translated by Google

tüm referans noktalarınızı ve algıladığınız ve algılandığınız tüm yolları değiştirin, güncelleyin. Bitirdiniz. Bu fiziksel alemde işin size yüksek alemlerden yansımasına izin verin.

Daha derin bir geçiş için planı değiştirmek üzere aşağıdaki tam protokolü kullanın niyetindesin. İtalik harflerle yazılan adımları yüksek sesle veya sessizce söyleyebilirsiniz.

TAM PROTOKOL _

---

1. Hayatınızın değiştirmek istediğiniz yönü konusunda net olun: ilişkilerinizin planı; paranız, sağlığınız veya sizi destekleyen herhangi bir kaynak için enerjiyi tutan kaynak planınız; veya tutkunuzu, ustalığınızı, amacınızı, hizmetinizi ve doğru geçiminizi sağlayan yaratıcılık planınız.

2. Hayatınızın bu yönünün sahip olmasını istediğiniz nitelikleri düşünün. Bazı örnekler daha büyük bağlantı, destek, bolluk, neşe, sevgi, güçlenme, akış, kolaylık, şefkat ve nezakettir.
3. Derin, bilinçli bir nefes alın. Kendinizi ilahi çizginize çektiğinizi hayal edin. İsteğinizi sessizce veya yüksek sesle söyleyin: "Tüm farkındalığımı ve referans noktalarımı ilahi çizgime çekmek için Yüksek Benliğimi enerji alanlarımla ve rehberlerle çalışmaya davet ediyorum."
4. "Yüksek Benliğimi enerji alanlarımla ve _____ planımı bulmam için kılavuzlar."
5. "Yüksek Benliğimi ilahi çizgimdeki titreşimleri aktive etmeye ve _____ _____ planıma aşılamaya davet ediyorum."
6. Yüksek Benliğinizin yüksek alemlerde işi yaptığı farkındalığını koruyun. Bu niteliklerin ilahi çizginizde aktığını ve bu enerjik mavi kopyaya aşılandığını hayal edin veya hissedin. Bunun fiziksel alemde size yansıdığını hayal edin.

7. "Yüksek Benliğimi, tüm referans noktalarımı ve tüm alemlerde algıladığım ve algılandığım tüm yolları güncellemeye davet ediyorum."

İLK KUPASI SESLİ MEDİTASYONLAR

Machine Translated by Google

Birinci Kupanın sesli meditasyonlarını dinlemek için www.cupsofciousness.com/meditations adresine gidin.

İlahi Hattınıza Bağlanmak

Bu meditasyon, bağlantı için tüm referans noktalarınızı ilahi hattınıza geri getirmenize yardımcı olacak enerjik bir protokoldür. Kendinizi içsel ışık nehrine çekmek için nefesinizi kullanın. İlahi çizginizi omurganızın ön kısmına sıkıca bağlayın. Farkındalığınızı ilahi çizginizde tutarken özünüzün titreşimini etkinleştirin.

Yüksek Benliğiniz ile Bağlantı Kurmak

Bu meditasyon enerji alanlarınızın Yüksek Benliğiniz ile bağlantı kurmasını destekler. Bunu, daha bilge, güçlü veçhenizle daha büyük bir bağlantıyı aktive etmek ve Yüksek Benliğiniz ile aranızdaki iletişim hatlarını açmak için kullanın.

Planlarınızı Etkinleştirme

Yaşamınızın belirli bir yönünü veya değiştirmek istediğiniz planını enerjik olarak bulun. Bu planı, yaşamınızın bu özel yönü için şablonu tutan titreşimler, sesler, şekiller ve niteliklerle aşılayın. Aynı titreşimleri Yüksek Benliğinizin seviyesinde ve ilahi çizginizde aktive edin. Bu titreşimleri bu plana yansıtın. Body Deva'nızı ve Ekibinizi de aynısını yapmaya davet edin.

Bağlantılı Bilinçli Nefesler Alma Bu

meditasyon nefesinizi kullanarak ilahi çizginizle ve özünüzle olan bağlantınızı artırmanıza yardımcı olacaktır; size yirmi bilinçli nefes boyunca yol gösterir. (Bunu küçük bir bonus meditasyonu olarak düşünün.)

Çok boyutlu benliğinize yavaşça uyanmanızı dilerim.

Machine Translated by Google

2

İ Kİ NCİ KUPA

Asla yalnız değ ilsin

Sevgi ve ış ık varlıklarıyla ç evrilisiniz.

Çocukken etrafınızda bir varlık hissettiğ inizi hatırlıyor olabilirsiniz . Bu varlığ ı belirli bir isimle ç ağ ırmış olabilirsiniz ya da onu sadece hayali arkadaş ınız olarak düş ünmüş olabilirsiniz. Gün iç inde konuş tuğ unuz birkaç "arkadaş ınız" olabilir. Belki gecenin bir yarısı korkuyla uyanırsanız yanınızdaydılar.

Arkadaş larınız, rehberleriniz ve Ekibiniz hala etrafınızda. Bu sevgi ve ış ık varlıkları size yardımcı olabilir. Sizin iç in enerjiyi destekleyebilir ve tamponlayabilirler. Aslında Ekibinizin temel amacı sizi korumak ve size bağ lantılı, dengeli ve destekleyici bir enerji modeli oluş turmaktır. (Hayatınızdaki önemini vurgulamak iç in bu enerji varlıkları grubundan bahsederken Team kelimesini büyük harfle yazıyorum .)

Daha önce de belirttiğ im gibi Ekibiniz melek rehberlerinize benziyor ama sizi asla bırakmıyorlar. Baş melekler gibi varlıklar olan rehberleriniz veya

Machine Translated by Google

Yükselmiş Üstatlar, ihtiyaçlarınıza ve koşullarınıza bağlı olarak gelip giderler.

Ekibiniz size özeldir. Ekip üyelerinizin her biri büyümek, gelişmek ve yaşam yolculuğunuzda size yardımcı olmak için burada. Onlar sizin parçalarınız değil. Aksine, sizin bilinç seviyenize benzer olan kendi bilinçlerini taşırlar. Ekibiniz sizden biraz daha az veya biraz daha gelişmiş olabilir, ancak çok fazla değil. Bunu bir beyzbol takımı gibi düşünün. Küçükler Ligi takımlarından kişileri profesyonel oyuncuların yanına koyamazsınız. Hepiniz bir alanda benzer ilgi alanlarına, gündemlere ve ustalık düzeylerine sahip oyuncularsınız.

Ekibiniz doğduğunuz andan itibaren hayatınızı etkiledi. Hepimizin önceki yaşamları oldu ve bu dünyada ya da muhtemelen başka alemlerde gelecek yaşamları olacak. Eğer Ekibiniz birkaç enkarnasyonda sizinle birlikteyse, deneyimlerinizi ve anılarınızı paylaşacaksınız.

Ekip üyeleriniz sizi başka bir boyutta çevrelerken, varoluş durumunuzu ve yarattıklarınızı etkilerler. Onların içlerinde tuttukları titreşimleri, duyguları ve bilinci empatik olarak hissedeceksiniz. Ekibiniz huzurlu bir enerjiye sahip olduğunda kendinizi huzurlu hissedeceksiniz. Eğer kaygılılarsa, onların kaygılarını hissedeceksiniz. Ekibinizi onları destekleyen içsel nitelikleri geliştirmeye davet ettiğinizde, empatik açıdan olumlu yönde etkileneceksiniz.

Takımınızı tanıdığınızda artık sahada yalnız hissetmeyeceksiniz. Hayat bu kadar mücadele olmaktan çıkıyor. Ekibinizden sizi sınırlamak yerine size yardımcı olacak enerjileri tutmasını isteyebilirsiniz. Ekibinizi kullanmak, farklı boyutlarda muhteşem kaynaklara erişmenizi sağlar.

Desteklenmediğinizi hissediyorsanız, Ekibiniz işbaşında uyuyor olabilir. Her ekip üyesi gibi onların da koçluğa, liderliğe, yönlendirmeye ve amaca ihtiyaçları vardır. Sen lidersin. Hayatınızda daha fazla desteğe ihtiyacınız varsa, şimdi Ekip üyelerinizi uyandırmanın ve etrafınızda toplanmalarını sağlamanın tam zamanı.

Hızlı bir Ekip toplantısı için bu protokolü kullanın: "Yüksek Benliğimden Ekip Üyelerimin Yüksek Benlikleri ile bağlantı kurmasını istiyorum ve Yüksek Benlikleri seviyesindeki Ekip üyelerimden beni daha yüksek alemlerde bir şekilde kuşatmalarını istiyorum. sevgi dolu, destekleyici ve güçlendirici. Kendilerinde bağlantı, sevgi ve barışı taşımalarını rica ediyorum." Bir dakikanızı ayırın ve Takımınızın yüksek alemlerde sizi çevrelediğini hayal edin.

Machine Translated by Google

Uyandıktan sonra Ekip üyelerimi net bir şekilde duyabiliyor ve hissedebiliyordum. Olacak şeyleri bana anlatırlardı. Bana hangi marulu satın almam gerektiği, belirli bir zorluğu aşmak için hangi meditasyonu yapmam gerektiği ve kiminle çıkmam gerektiği gibi büyük ve küçük konularda tavsiyelerde bulunurlardı. Birkaç kez rehberliği görmezden geldim ve sonuçlarına katlandım. Birkaç felaketten sonra Ekibimi dinlemenin benim yararıma olduğuna karar verdim.

Ekibimle olan iliş kimi araş tırırken bu olasılığı düş ündüm.
diğer insanların da Teams'i olduğunu.

YARDIMCI EKİP ÜYESİ _

Diane, üzücü bir deneyimden iki gün sonra benimle akupunktur seansına geldi. Kocaman bir kamyon dur tabelasının üzerinden geçip ona çarptığında caddenin karşısına geçiyordu. Mucizevi bir şekilde öldürülmedi.
Herhangi bir kırık kemiği bile yoktu. Kalıcı ve zayıflatıcı bir başağrısına neden olan çok fazla morluk ve servikal gerginlik (kırbaç darbesi) vardı.

Benimle geçirdiği üç seanstan sonra başağrısı hala geçmiyordu. Dördüncü seansında ne yapacağımı şaşırmış tım. Gözleri kapalı bir şekilde masanın üzerinde yatıyordu. Oturup yüzümü ellerimin arasına aldım ve sessizce sordum: "Neyi göremiyorum?"

Cevap olarak Diane'in yanında duran ve başını tutan bir ışık varlığını gördüm. Sessizce ona kim olduğunu sordum. Şöyle cevap verdi: “Ben onun Takımının bir parçasıyım. Ölmesin diye darbenin enerjisini absorbe etmek için kamyonun önüne adım attım.”

Şok olmuş tum. Bizi çevreleyen enerji varlıklarının fiziksel dünyadaki herhangi bir şeyden etkilenebileceğini hiç fark etmemiş tim. Bu tür şeylere karşı dayanıklı olduklarını sanıyordum.

"İyileş meye açık mısın?" Kendisine sordum, “Evet” cevabını verdi. Sessizce melek şifacılarından onu çevrelemelerini ve acısını dindirmesine yardımcı olmak için şifa titreş imleri getirmelerini istedim. Sessizce oturdum ve melek şifacıların onunla çalış masını izledim. Birkaç dakika sonra ellerini başından indirdi ve gülümsedi. "Teş ekkür ederim. Artık acı çekmiyorum." Sessizce "Harika" diye cevap verdim.

Diane gözlerini açtı ve "Aleya, başağrım geçti!" dedi.

Machine Translated by Google

Ekibiniz size yardımcı olabilir. Onlar hemen yanınızda duruyorlar ama baş ka bir boyutta. Enerji alanlarınız Takımınızın enerji alanlarının titreş imini alacaktır. Ekip üyelerinizin duygularını hissedebilirsiniz. Ben buna empatik boyutsal duyarlılık diyorum. Kelimenin tam anlamıyla, farklı bir boyutta var olan baş ka bir varlığ ın duygularını ve hislerini hissediyorsunuz. Ekip üyeleriniz de tıpkı sizin gibi enerjiyi hissediyor. Ekibiniz mutluysa siz de mutlu olursunuz. Eğ er hayal kırıklığ ına uğ rarsanız, Ekibiniz de duygularınızı hissedebilir ve hayal kırıklığ ına uğ rayabilir.

EKİ Bİ Nİ ZLE ÇALIŞ MAK _

Ekibiniz size grup veya bireyler olarak görünebilir. Bir Ekipte en fazla on beş , en az iki üye gördüm. Takımınızı nasıl algılıyorsanız onurlandırın. Dahası, Ekip üyelerinizin Kaynağ ın kalbinde kendi ilahi çizgileri ve ilahi kıvılcımları vardır. Ayrıca enerjilerini değ iş tirmek için enerji alanlarını kullanan Yüksek Benlikleri de vardır.

Ekip üyelerinizden kendi özleriyle ve kendi ilahi çizgileriyle bağ larını artırmalarını isteyin. Ekip üyelerinizi kendilerini daha fazla kabul etmeye ve takdir etmeye teş vik edin. Her üye kendi varlığ ını kabul ettiğ inde, Ekibiniz hakkında çok daha güçlü bir anlayış a sahip olacaksınız.

Ekibinizle konuş arak zaman geçirin. Ekibinizi sizinle yürüyüş e çıkmaya davet edin. Gece uyuduğ unuzda, sizin ve Ekibinizin daha sağ lıklı, daha mutlu yollarla iyileş mesi, serbest bırakılması, uyumlanması ve bağ lantı kurması için bir talepte bulunun.

Ekip üyelerinizi size yardım etmeye davet edin. Onlardan uygun bilgi ve kaynakları toplamalarını isteyin. Onları günlük yaş amınızda sizi destekleyecek belirli davranış larda bulunmaya davet edin. Vergi zamanı geldiğ inde, Ekip üyelerimden en az birinden muhasebe ş apkası takmasını isterim, böylece hesaplama iş ini korku yerine sevinç ve güvenle gerçekleş tirebilirim.

2006 yılında pilot lisansı için çalış ırken Ekibimi kalkış ve iniş konusunda uzmanlaş maya gönderdim. Ertesi gün pilotluk becerilerimin önemli ölçüde geliş tiğ ini fark ettim. Uçuş eğ itmenimin ne olduğ u hakkında hiçbir fikri yoktu. Bunu içimdeki bir ş eyin "tıklamasına" bağ ladı. Takımıma kredi vermem gerekiyor. Uçuş konusunda belli bir düzeyde ustalığ a sahiplerdi. Bunu bana modellediler ve empatik olarak etkilendim.

Aş ağ ıdaki protokol Ekip üyelerinizle bağ lantı kurmanıza yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

EKİ Bİ Nİ ZLE BAĞLANTI KURMAK

Nefes al. Tüm farkındalığ ınızı ilahi çizginize çekin. İ lahi çizginizi omurganızın ön kısmına sıkıca bağ layın. Niyetinizi belirleyin ve Yüksek Benliğ inize doğ ru seyahat ettiğ inizi hayal edin. (Cam asansörünüzü Yüksek Benliğ inizin katına çıkarın.) Yüksek Benliğ inizden Takımınızın Yüksek Benlikleri ile bağ lantı kurmasını isteyin. Bu talebe iliş kin spesifik kelimeler aş ağ ıdadır:

1. "Yüksek Benliğ imi, enerji alanlarımla ve Ekip üyelerimin Yüksek Benlikleri ile bağ lantı kurmak iç in rehberlerle çalış maya davet ediyorum."
   Onları etrafınızda toplanmaya davet edin. Onları bir grup veya birey olarak hayal edin. Ancak onların iyi olduğ unu hayal edin. Doğ ru ya da yanlış yol yoktur.

2. "Sevgi ve ış ıktan oluş an Ekibimin beni kuş atmasını istiyorum.
   Yüksek Benliğ imin seviyesi."
3. "Ekibimin her bir üyesinin Yüksek Benlik seviyesinde kendi enerji alanları ve rehberleri ile çalış arak kendi ilahi hatlarıyla bağ lantı kurmasını ve kendi özünü hatırlamasını rica ediyorum."
4. "Ekip üyelerimi, bu dünyada yolculuğ umda bana pozitif enerji verme, destekleme ve model olma konusundaki anlaş malarını hatırlamaya davet ediyorum."

5. "Yüksek Benlik seviyesindeki Ekip üyelerimi, kendi ilahi çizgilerinde sevgiyi, nezaketi ve desteğ i taş ıyacak rehberler ve enerji alanları ile çalış maya davet ediyorum."

Bir nefes alın ve sizin ve Ekibinizin bir kısmının bunu nasıl yapacağ ını bildiğ inin farkındalığ ını koruyun. Her istekten sonra bir dakikanızı ayırın ve çalış manın daha yüksek bir alemde gerçekleş mesine izin verin. Protokoller hızlı okumak isteyeceğ iniz bir ş ey değ ildir. Bunları okurken veya konuş urken yavaş , rüya gibi bir duruma geç menize izin verin.

Yüksek Benliğ inizin Ekibinizle bağ lantı kurmasını izlediğ inizi hayal edebilirsiniz. İ ş i yapmak iç in zihninizi kullanmamaya çalış ın; Yüksek Benliğ inizin bunu yapmasına izin verin. Bunun gerçekleş tiğ ini görmek iç in hayal gücünüzü kullanın . Takımınızın etrafınızda toplanmasını istediğ inizde Yüksek Benliğ inizin "Takımı toplayın" düdüğ ünü çaldığ ını sorabilir ve hayal edebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Bu isteği yaptıktan sonra çevrenizdeki enerjide hafif bir değişiklik hissedebilirsiniz. Büyük bir duygu dalgası, gözyaşı ya da rahatlama üzerinize çökebilir. Eğer bu gerçekleşirse - ve umarım bu gerçekleştiğinde kalabalık bir metroya binmiyorsunuzdur! - sadece duyguların içinizden geçmesine izin verin.

Hiçbir şey hissetmiyorsanız endişelenmeyin; hiçbir şey yanlış değil. Ekibinizi algılamanız biraz zaman alabileceğinden süreçte sabırlı olun.
Her sabah uyandığınızda ya da her akşam yattığınızda, Ekibinizin varlığını kabul edin. "Günaydın Ekip" veya "İyi geceler Ekip" deyin. Birkaç hafta onları selamladıktan ve iyi geceler diledikten sonra Ekibinizle bağlantı protokolüne geri dönün ve tekrar deneyin. Sürecin farklı hissettirip hissettirmediğine bakın. Bu bölümün sonunda Ekibinizle bağlantı kurmaya yönelik sesli meditasyonu da dinleyebilirsiniz.

EMPATİK HASSASİYET VE EKİBİNİZ

Ekibiniz, nasıl hissettiğinizi ve fiziksel dünyaya nasıl tepki verdiğinizi büyük ölçüde etkiler. Yine, Ekip üyelerinizin içlerindeki hislerini değiştirmelerine yardımcı olduğunuzda, olumlu yönde etkileneceksiniz.

İnsanların Ekipleriyle çalışmaya devam ettikçe Ekiplerimizin bizi nasıl etkilediği hakkında giderek daha fazla şey öğrendim. Müşterilerimden biriyle özellikle ilginç bir deneyim yaşadım. Annie, altı haftalık olağandışı depresyonun ardından enerji dengeleme seansına geldi. Oturduğunda şöyle dedi: “Bunun kulağa gerçekten aşırı geldiğini biliyorum ve gerçekte nasıl hissettiğimi kimseye söylemedim.
Ancak altı hafta önce kendimi gerçekten depresif hissetmeye başladım. Bitmiş gibi hissediyorum. Sanki gitmem gerekiyormuş gibi.

"Telluride'den mi ayrılmak istiyorsun, yoksa gezegeni mi terk etmek istiyorsun?"

Gözlerinden yaşlar akarken şöyle dedi: “Gezegeni terk edin. Buraya yapmak için geldiğim her şeyi yaptığımı ve belki de bu dünyadaki zamanımın sona erdiğini hissediyorum. Bu garip. İntihara meyilli hissetmiyorum; İşimin bittiğini hissediyorum."

Onu masaya tırmanmaya davet ettim ve sorunun kökenini bulmak için enerji alanlarını taradım. Birkaç dakika sonra Ekip üyelerinden biri öne çıktı. Çok ısrarcıydı ve bana şöyle dedi: “Bu benim

Machine Translated by Google

şimdi dön. Fiziksel alemde olması gereken kişi benim, o değil. Onun sırası bitti."

"Gerçekten mi? Ve neden böyle?" Sessizce sordum.

“Fiziksel boyutta yaşamı ondan çok daha iyi yapabilirim. Çok daha fazlası nı biliyorum ve böylece daha iyi ve daha üretken bir hayat yaşayabilirim.”

Ben de şöyle yanıt verdim: "Bütün bu bilgiyi öncelikle Annie'nin Yüksek Benliğiyle paylaşmaya istekli misiniz?"

Kısa bir süre tereddüt etti, başı nı salladı ve sonra bilgeliğini göndermeye başladı .

Annie şöyle dedi: “Aleya, ne olduğunu bilmiyorum ama gözlerimi kapattığımda tek görebildiğim ışık ve kendimi daha hafif hissediyorum. Neler oluyor?"

Şöyle dedim: "Takım üyelerinizden biriyle sessiz bir konuşma yapıyordum. Bu özel Ekip üyesi çok ısrarcı ydı .

Devam etme fırsatı bulamadan şöyle dedi: “Aman Tanrım, bunu söylediğine inanamıyorum. Son iki haftadır kelimenin tam anlamıyla itildiğimi hissettim, sanki birisi beni hayatımdan dışarı itiyormuş gibi. Bu mantıklı mı ?"

Ben de şöyle cevap verdim: “Evet öyle. Bu Ekip üyesi, bir şekilde bunu daha iyi yapabileceğini ve sıranın kendisine gelmesi gerektiğini düşünüyordu. Bunun, sizinkinden daha iyi olabilecek pek çok bilgiye ve işleri yapmanın yollarına sahip olduğunu hissettiği için olduğunu söyledi. Ona bu bilgiyi Yüksek Benliğiniz seviyesinde sizinle paylaşmaya istekli olup olmayacağını sordum. O bilgiyi göndermeye başladığında siz ışık görmeye başladınız ve ben de enerji alanlarınızda bir genişleme ve bir aydınlanma olduğunu hissetmeye başladım.”

Başka katmanlar olup olmadığını görmek istediğim için Annie'ye devam edip edemeyeceğimizi sordum ve ayrıca Annie ile bu Ekip üyesi arasında daha fazla bilgi alışverişi için yer tutmak istedim. "Annie, seni hayal gücünü kullanmaya ve daha da önemlisi, Yüksek Benliğinden bu bilgiyi sana sağlayan Ekip üyesinin yerini tespit etmesini ve onunla bağlantı kurmasını istemeye davet ediyorum."

Şöyle dedi: “Çok saldırgan bir enerji hissediyorum. Bana öyle olmadığımı söylüyormuş gibi hissediyorum bir şeyi doğru yapıyorum.”

Onu daha derinlemesine araştırmaya ve bu Ekip üyesiyle bağlantı kurmaya davet ettim. "Yanında bir varlığın durduğunu hayal edebiliyor musun?"

Machine Translated by Google

“Evet, eğer gözlerim kapalı ysa onu gerçekten görüyorum.”

"Merhaba de ve onu gördüğünü söyle," diye talimat verdim.

Annie yüksek sesle, Seni görüyorum, dedi.

Bu sözleri söyler söylemez ağlamaya başladı . “Onu görebiliyorum ve ağlamaya başladı . Bana yardı m etmeyi çok istediğini ama hiç dinlemediğimi ve onun varlı ğı ndan haberdar olduğumu bile düşünmediğini söyledi. İlk kez kabul edildiğini hissediyor.”

Yüzünden gözyaşları akarken rehberlerime bundan sonra ne yapacağı mı sordum.

“Ekip üyesinin bağlantı kurması nı ve kendi özünü tanı ması nı sağlayı n. Onunla iletişim hatları nı açması nı ve Annie'ye doğru enerjiyi modellerken sabı rlı olması nı sağlayı n."

Bu talimatları Takı m üyesine aktardı m ve şöyle dedim: “Annie, Takı m üyenden kendini daha derinden tanı ması nı ve onun özünü taşı yan ilahi çizgisini hissetmesini iste.” Bu sözler ağzı mdan çı kmadan önce oda kalı n bir beyaz ı şı k sisiyle doldu.

Annie şöyle dedi: "İçeriye baktı ve ince bir ı şı k çizgisi gördü ve bunun kendi enerjisi olduğunu anladı ğı anda kendi beyaz ı şı ğı yla sarmalandı . Onu hâlâ görebiliyorum ama çok daha hafif ve mutlu görünüyor."

Ekip üyesine şunu sordum: "Sı radaki siz olabilmek için onu kovmak yerine, başka bir boyutta durup nöbet tutmaya ve bilgi aktarmaya devam etmekte rahat mı sı nı z?"

Geri çekildiğini ve tatlı , destekleyici bir enerji taşı dı ğı nı hissedebiliyordum. Dedi ki: "Evet. Sabı r ve şefkatle davranacağı m ve ona doğru enerjiyi modelleyeceğim.

Annie rahat bir nefes alı p gülümsedi ve vücudu bir süre rahatladı .
altı haftadan beri ilk kez.

Ekip üyesi değiştiğinde Annie, özlemini duyduğu güven ve desteği hissetti. Ekip üyelerinizin destekleyici nitelikleri değiştirmelerine ve korumaları na yardı mcı olduğunuzda, siz de hayatı nı zda harika değişiklikler yaşayacaksı nı z. Ekip üyelerinizin kendi içlerindeki enerjiyi değiştirmeleri kolay ve hı zlı dı r çünkü fiziksel alemin yoğunluğuyla uğraşmak zorunda değildirler.

Ekip üyelerinizle çalı şı rken hatı rlamanı z gereken önemli şey, bunu onlar için yapmak yerine, onları kendi titreşimlerini değiştirmeye davet etmektir. Bı rakı n onlar kendi iç işlerini yapsı nlar. Kendilerinden sorumlu olmaları na ne kadar izin verirseniz, Ekip üyeleriniz o kadar güçlü olur.

Ekibinize yardı m etmenin bir yolu, onlara istediğiniz enerjiyi modellemektir

Machine Translated by Google

kendi benliğinizde somutlaşmak. Takı mı nı zı n sakin ve kendinden emin olması nı istiyorsanı z, Yüksek Benliğinizden, Yüksek Benliğiniz seviyesinde ve ilahi çizginizde bu titreşimleri aktive etmesini isteyin. İlahi çizginizde sakin, kendinden emin bir enerji akı şı nı n aktı ğı nı hayal edin. O akı ntı nı n içinde durun ve bu enerjiyi Ekibinize modelleyin. Onları kendi ilahi çizgilerinde sakin güvenin kendi içsel akı mları nı harekete geçirmeye davet edin.

Kendi hayatı mda, yavaş yavaş Ekibimle birbirine bağı mlı olmak yerine sağlı klı , birlikte yaratı cı bir ilişki içinde olmayı öğrendim. İlk adı m, kendi enerjinizden sorumlu olmanı z ve başka kimseninkinden sorumlu olmanı zdı r. Bu süreç yavaştı r ancak zamanla büyük sonuçlar verir.

Ekibiniz size yardı m etmek istiyor. Ekip üyelerinizin her birini size doğru enerjiyi modelleyerek size yardı mcı olmaya davet edin. Onlara sizinkinden çok kendi enerjilerinden sorumlu olmaları nı hatı rlatı n.

APARATI UYGUN BİR ŞEKİLDE TUTUN

Hepimiz zaman zaman tükenmişlik hissetmişizdir. Biliyorum.

Birkaç yı l boyunca günde on altı saat çalı ştı ğı nı zı ve tatil şöyle dursun, hafta sonu bile izin yapmadı ğı nı zı hayal edin. Ne kadar çalı şı rsanı z çalı şı n, tembel olduğunuzu düşündüğünüzü hayal edin. Sonunda yakma düğmesine bası lacak. Birkaç yı l önce bu deneye katı ldı m. Delilik mi? Evet ama değerli bir deneyimdi.

Bir yı llı k işkolikliğin ardı ndan neden bu kadar dengesiz davranı şlara düştüğümü merak etmeye başladı m. Soruyu Yüksek Benliğime gönderdim. Birkaç gün boyunca yüksek alemleri tarayı p, Ruhumu ve bedenimi kontrol ettikten ve bunun bir danı şanı mdan gelen empatik duyarlı lı k olup olmadı ğı nı kendime sorduktan sonra Takı m kelimesini duydum .

Uzun bir günün sonunda mutfak lavabosunun başı nda durup akşam yemeği bulaşı kları nı yı kı yordum. Bir anlı ğı na suyu kapattı m ve ilahi çizgimin derinliklerine daldı m. Farkı ndalı ğı mı oraya getirirken sessizce Ekibimi etrafı mda toplanmaya davet ettim. İlahi çizgimde Yüksek Benliğimin seviyesine doğru yolculuk yaptı m ve Yüksek Benliğimi Ekip üyelerimin Yüksek Benlikleri ile bağlantı kurmaya davet ettim. Kı zartma tavası nı fı rçalarken farkı ndalı ğı mı bu yüksek alemde tutarak sessizce şöyle dedim: "Peki, size ne veriyor çocuklar?

İşkolik kim?" Ekip üyelerimden birinin çekingen bir şekilde öne çı ktı ğı nı hissettim.

Machine Translated by Google

Onun varlığını kabul ederek, “Neden bu işkolik davranışı sergiliyorsunuz?” diye sordum.

Ekip üyem şöyle yanıt verdi: “Peki, yaklaşık bir yıl önce erteleme alışkanlığımdan kurtulmak için yardım istediğinizi hatırlıyor musunuz? İşkolik havasına sahip olursam, bunun erteleme enerjisini kırmana yardımcı olabileceğini düşündüm. Gerçekte, Ruh seviyesinde tamamen bitkin durumdayım ve sanırım bir tatile ihtiyacım olabilir.

Yüksek sesle güldüm ve şunu sordum: "Erteleme konusunda bana yardımcı olmak için farklı bir titreşim tutar mısın?"

Ekip üyem şöyle yanıt verdi: "Sanırım odaklanma titreşimini tutarsam ve disiplin, sana yardımcı olacak ve hepimizi yerle bir etmeyecek.”

"Muhteşem!" Söyledim. “İçinizdeki enerjiyi değiştirmeye hazır mısınız? kendiniz ve sonra seçtiğiniz boyutta bir mola mı alacaksınız?

O mutlu bir şekilde kabul ettiğinde sessizce şöyle dedim: “Yüksek Benliği seviyesindeki Ekip üyemi, ertelemeyi bırakmama yardımcı olmak için tüm işkolik davranışları serbest bırakmaya yönelik enerji alanları ve rehberleri ile çalışmaya davet ediyorum. Onu, benim üretken olmam, odaklanmam ve disiplinli olmam konusundaki tüm bağlılığını ve arzusunu üzerimden kaldırıp kendisine geri yüklemeye davet ediyorum.

“Yalnızca kendi enerjinize ve davranışınızı bağlandığınızda, güçlü ve tutarlı bir dönüşüm alanı yaratabilir ve bir başkasını olumlu yönde etkileyebilirsiniz.”

Şöyle devam ettim: “Ekip üyemi kendi iç odağını, disiplininin ve çabasının sorumluluğunu üstlenmeye davet ediyorum. Başka bir boyutta yanımda dururken, kendi ilahi çizgisinde odaklanma, disiplin ve dürtü titreşimini harekete geçirmesini rica ediyorum.”

Derin bir nefes alıp ellerimi bulaşık bezine sildim. Tezgaha yaslandım ve bekledim. Etrafımda küçük enerji girdapları hissedebiliyordum ve işkolikliğin ağır perdesi kalkmaya başladı. Aylardır ilk kez kalbimde bir hafiflik hissettim.

Tatlı köpeğim Freckles kanepeden kalkıp kuyruğunu sallayarak mutfağa geldi. O da benim etrafımdaki değişimi hissetmiş olmalı. Neşeyle ceketimi giydim ve onu yıldızların altında uzun bir yürüyüşe çıkardım.

Yürürken ve içimdeki ve çevremdeki genişlemeyi hissettiğimde, Ekip üyelerimi, özellikle de az önce bu kadar dramatik bir şekilde değişen kişiyi kontrol ettim. "Nasılsın?" Sessizce sordum. Duymak yerine

Machine Translated by Google

sözleriyle kalbime büyük bir sevgi dalgası nı n çarptı ğı nı hissettim. Aynı anda hem gözyaşları na hem de kahkahalara boğuldum ve sessizce bir gülümsemeyle şöyle dedim: "Bu iyi, değil mi?"

Ekip üyemdeki bu değişimden sonra yeni bir ritim hissettim. Kendime oynama izni verdim ve projelere dalmak için yeni bir istek hissettim. Kendime biraz suçsuz bir mola verdikten ve Ekip üyelerimden birinin çok ihtiyaç duyduğu dinlenmeye izin verdikten sonra ne kadar motive olduğuma şaşı rdı m.

Ekip üyem yardı m etmeye çalı şı yordu ama ihtiyacı karşı lamak için sağlı ksı z bir davranı ş sergiliyordu. Çoğu zaman durum böyledir; Bir davranı ş bir ihtiyacı karşı lasa da verimsiz olabilir.

Ekip üyemi sürecime olan bağlı lı ğı ndan vazgeçmeye ve daha sağlı klı bir çözüm modeli oluşturmaya davet ettiğimde işkolik davranı şı m tamamen değişti. Ekip üyemin sadece bana yardı m etmek istediğini ve bunu bildiği en iyi şekilde yaptı ğı nı biliyorum. Ancak genellikle daha iyi bir yol vardı r.

Sağlı ksı z bir davranı şa artı k tahammül edemediğiniz zaman, bu, kökü bulmaya ve sağlı ksı z kalı bı salı vermeye hazı r olduğunuzun bir göstergesidir. Değişime hazı rsı nı z.

Değiştirmek istediğiniz bir sorununuz olduğunda, Ekip üyelerinizden birinin bu davranı şı içinde tutup tutmadı ğı nı kontrol edin. Onu bu davranı şı bı rakmaya ve bunun yerine daha sağlı klı bir davranı ş getirmeye davet edin.

Deneme yanı lma sonrası nda, yalnı zca bana ait olan konuları ve enerjileri değiştirebileceğimi fark ettim. Ekip üyelerimin bana ait olduğunu düşündüğüm sorunları olsaydı enerji değişmezdi. Sorunu aktarma sorumluluğunu Ekip üyelerime devredersem ve onlara konuyu değiştirmeleri için alan açarsam sorun çözülecektir. Eğer konu kendilerine ait olmasaydı , onları konuyu ve konuyla ilgili sahip olabilecekleri bilgileri konunun sahibi olan kişiye göndermeye davet ederdim. Daha sonra meydan okuma derhal serbest bı rakı lacaktı r.

Ekip üyelerinizle sürdürülebilir bir ilişki kurmanı za yardı mcı olacak birkaç ipucunu burada bulabilirsiniz.

• Ekip üyelerinizin enerjilerini kendilerini değiştirmek için kullanmaları na izin verin. Enerjinizi onları değiştirmek için kullanmayı n. • Ekip üyelerinizi, size ait olan tüm sorumluluğu kendilerine iade etmeye davet edin.

Machine Translated by Google

• Ekip üyeleriniz adı na sahip olabileceğiniz tüm sorumluluğu onlara iade edin. • Ekip üyelerinizi birbirlerinin,
sizin, beden deva'nı zı n veya başka birinin enerjisine değil, yalnı zca kendi içlerinde tuttukları enerjiye bağlanmaya, arzu etmeye ve onlardan sorumlu olmaya davet edin. • Ekip üyelerinizi kendilerinde somutlaştı rmanı zı istedikleri nitelikleri,
duyguları ve davranı şları taşı maya ve bunları size modellemeye davet edin.

• Ekip üyeleriniz yalnı zca kendi sorunları nı aktarabilir, hiç kimse başkası nı n.

TAKIM OLMAZSA NE OLUR?

Ekibiniz destek için en büyük kaynakları nı zdan biri olabilir. Ekip üyeleriniz işte uyuyorsa kendinizi yalnı z ve desteksiz hissedeceksiniz.
Son on yı lda birlikte çalı ştı ğı m her müşterinin bir Ekibi vardı ;
bir. . .

Mike otuzlu yaşları nı n ortası ndaydı ve Telluride'de ufak tefek işlerde çalı şı yordu. Sı k sı k işsiz kalı yordu ve geçimini sağlamakta zorlanı yordu ve kadı nlarla ilişkileri hiçbir zaman uzun sürmeyecek gibi görünüyordu. Mike bir gün başı öne eğik bir şekilde seansa geldi. Kadı nlarla mı yoksa işlerle mi meşgul olduğunu yoksa her zamanki akşamdan kalmalı ğı nı mı yaşadı ğı nı merak ettim.

"Aleya, her şey bir mücadele gibi görünüyor. Hiçbir şey kolay değil ve kendimi tamamen yalnı z hissediyorum. Harika arkadaşları m var, yaşadı ğı m yeri seviyorum ama içimde bir boşluk hissediyorum. Kimsenin beni gerçekten anlamadı ğı nı hissediyorum. Lanet olsun, kendimi anladı ğı mı sanmı yorum. Sanki hayatı mda beni destekleyen kimse yokmuş gibi. Kendimi çok kaybolmuş hissediyorum ve gerçekten kafam karı ştı ."

Hayal kı rı klı ğı nı ve kafa karı şı klı ğı nı duyabiliyor ve hissedebiliyordum. Kaygı sı nı hafifletmek için ona birkaç akupunktur iğnesi yerleştirdim. "Sizinle biraz enerji çalı şması yapmamı n sakı ncası var mı ?" Diye sordum.

Kabul ettiğinde ellerimi ayakları nı n üzerine koydum ve bir yere çöktüm. çok hareketsiz bir yer, kendi kendime düşündüm, "Belki de Ekibini kontrol etmeliyim."

Farkı ndalı ğı mı daha yüksek bir aleme çı kardı m ve Mike'ı Yüksek Benlik merceğimden inceledim.

Ekibinin ortaya çı kması nı istedim. Talepte bulunur bulunmaz gerçekten rahatsı z edici bir boş enerji hissetmeye başladı m. Paniğe kapı lmaya başladı m

Machine Translated by Google

Boşluk yerleşti ama ekibinden herhangi bir iz arayarak devam ettim. Hiçbir şey göremiyordum ve hissedemiyordum.

Birkaç ay önce şifa seansları m sı rası nda yüksek alemlerdeki bir rehberle çalı şmaya başlamı ştı m. Soruları ma cevap verdi ve beni doğru yöne yönlendirdi. Başka bir büyük endişe ve kafa karı şı klı ğı dalgası hissettiğimde rehberimi aradı m ve sordum: "Neler oluyor? Bu ne anlama gelir?"

Rehberim cevapladı : "Bir Takı ma sahip olmamayı seçti. O bu duruma geldi dünya bunu tek başı na yapabileceğini kendine kanı tlamaya kararlı ."

Bu sorunu açı klı yordu. Ekip olmasaydı hayatta her şey bir mücadele olurdu. Mike'ı n kendini bu kadar yalnı z ve yalnı z hissetmesine şaşmamak gerek.

"Ben ne yaparı m?" Sessizce sordum.

"Önce, Yüksek Benliğiniz seviyesinde Mike'ı n Yüksek Benliğiyle bağlantı kurun."

Rehberim bana talimat vermeye devam etti. Dedi ki, "Şimdi Mike'ı n Yüksek Okulu'na sor Kendisi Ekibinin olduğu yerde.

Sorduğumda Yüksek Benliği şöyle yanı t verdi: "Ben onsuz enkarne olmaya karar verdim. Tek başı ma gidebileceğimi düşündüm."

"Şu anda melek gibi bir destek ekibine sahip olmak ister misiniz?" Diye sordum.

Yüksek Benliği seviyesinde Mike'ı n bu soruyla mücadele ettiğini görebiliyordum. O duraklarken, gücünü kanı tlama ihtiyacı olduğunu düşündüm.
İçimde bir soru daha belirdi. "Gücünü tek başı na kanı tlamak yerine kendi içindeki güç titreşimine erişirse ne olur?"

Gücünü özünde derinlerde bulmaya Mike'ı n Yüksek Benliğini davet ettim.
Farkı ndalı ğı mı Yüksek Benliğim seviyesinde tutarak, onu kucaklamaya davet ettiğim enerjiyi gösterdim. Farkı ndalı ğı mı kendi ilahi çizgime taşı dı m. Yüksek Benliğimi ilahi çizgimde güç titreşimini aktive etmeye davet ettim. İçimde bu güç akı şı nı hissettiğimde Mike'ı n Yüksek Benliğini de aynı sı nı yapmaya davet ettim.

Mike'ı n Yüksek Benliğinin, güç titreşimini tutan kendi küçük ı şı k topları yla bağlantı kurduğunu ve topladı ğı nı görebiliyordum. Sanki tüm bu "güç topları nı " kendi içine çekmek için kozmik bir elektrikli süpürge kullanı yormuş gibi neredeyse komikti.

Mike, "Vay canı na, neler oluyor Aleya? Bu devasa beyaz ı şı k şelalesini görüyorum ve onunla dolduğumu hissediyorum. nazikim

Machine Translated by Google

sanki takı lı p düşüyormuşum gibi hissediyorum. Neler oluyor?"

Şöyle başladı m: "Peki Mike, bugünlerde enerji alanları üzerinde giderek daha fazla nası l çalı ştı ğı mı biliyor musun? Onunla ne kadar çok çalı şı rsam o kadar çok öğreniyorum. Şu anda Yüksek Benliğinizi gördüm. Daha yüksek bir boyutta ası lı duran, sizin enerjik yönünüzdür.

"Ben de Takı m denilen enerjinin farkı ndayı m ve onunla çalı şı yorum. Sizi başka bir boyutta çevreleyen bir enerji bilincidir. Çocuklar bazen Takı mları nı hayali arkadaşlar olarak görüyorlar."

Kaşları nı çattı ve şöyle dedi: "Çocukken hiç hayali arkadaşı m yoktu."

"Hı mm, biliyorum. Bana sanki etrafı nı zda hiç Ekip yokmuş gibi geliyor. Bir Takı m oluşturmaya hazı r olup olmadı ğı nı zı görmek için Yüksek Benliğiniz ile konuşuyordum. Dürüst olmak gerekirse, tüm bunlarda hâlâ yeniyim ve yanı lı yor olabilirim. Ama biraz çalı şı p kendini daha iyi hissedip hissetmediğine bakabiliriz."

Gözyaşı dökmeye başladı . "Bu çok tuhaf. Bütün bu üzüntüyü yaşı yorum. Söylediklerin doğruysa, son derece mantı klı dı r. Her zaman bunu kendi başı ma yapabileceğimi kanı tlamam gerektiğini hissettim. Çok yorgunum. Artı k bunu tek başı ma yapmak istemiyorum."

"Pekala, eğer bunu gerçekten tek başı na yapmak isteseydin, tek varlı ğı n olduğu bir gezegende enkarne olmaya karar verirdin. Bunun yerine milyarlarca insanı n ve milyonlarca meleğin olduğu bir dünyada enkarne olmayı seçtiniz. Yani burası tek başı na gidilecek en iyi yer değil," diye güldüm.

"Evet, bana söylüyorsun. Mojo'nu yap, Aleya. Değişime hazı rı m."

Başı mı salladı m ve enerji alanları nı n dengelenip hizalanması nı bekledim.

"Mike, Yüksek Benliğinle konuşacağı m ve seni destekleyebilecek bir Ekibin getirilmesi konusunda konuşacağı m. Bunu yüksek sesle mi yoksa sessizce mi yapmamı istiyorsun?"

Mike benden bunu yüksek sesle yapmamı istedi, ben de şöyle dedim: "Mike'ı n Yüksek Benliği, nası l Bu dünyada sizi destekleyebilecek bir Ekibe sahip olmayı düşünüyor musunuz?

Mike'ı n Yüksek Benliğinin etrafı na baktı ğı nı ve sonra aynı fikirde olduğunu görebiliyordum. "Seni Yüksek Benliğin seviyesinde, enerji alanları nla, meleksel danı şmanları nla ve rehberlerinle çalı şmaya ve seni destekleyebilecek sevgi ve ı şı k varlı kları ndan oluşan bir Ekiple bağlantı kurmaya davet ediyorum. Ekibinizin de benzer titreşim ve bilince sahip olması na ve benzer dersler alması na izin verin.

Ekip üyelerinizin sizi tamponlaması na ve koruması na izin verin, uygun şekilde tutun

Machine Translated by Google

Kendi etrafları ndaki sı nı rları belirler ve size dengeli ve bağlantı lı bir enerji modeli oluşturur."

Birkaç dakika içinde ikimiz de yeni Takı mı nı n onun etrafı nda toplandı ğı nı hissedebiliyorduk. Bütün oda ı şı kla dolmaya başladı . Yeni Takı mı yerine oturduğunda yüksek alemlerden gelen kahkahaları duyabiliyordum.

Mike gülmeye başladı . Hı zla kolları ndan ve ayakları ndan iğneleri çı kardı m. Birkaç dakika sonra etrafı ndaki enerji yatı ştı ve ben derin bir minnettarlı k ve sakinlik hissettim.

Sessizce şöyle dedim: "Takı m, Mike'ı n etrafı na toplanı n, onu tamponlayı n, ona doğru enerjiyi modelleyin ve bilgeliğinizi içinizde tutun. Bu hayatta yolculuk ederken ona yer ayı rdı ğı nı z için teşekkür ederiz.

Mike gülümsedi ve şöyle dedi: "Onları görebiliyorum. Onları duyabiliyorum. Bu çok havalı ve biraz da tuhaf." Rahatlama gözyaşları akmaya devam etti. Ekibi onun etrafı na toplandı ve Mike'a nazikçe sevgi yağdı rdı . Mike masadan kalkarken daha fazla destek ve bağlantı hissettiğini bildirdi. Artı k yolculuğunda kendisine yardı mcı olacak daha fazla kaynağa sahipmiş gibi hissettiğini söyledi.

Sonraki üç yı l boyunca Mike'ı görmeye devam ettim. Bu süre zarfı nda daha önce başardı ğı ndan daha fazlası nı başardı . Mücadeleler hâlâ devam ediyordu ama artı k araçları ve desteği vardı . Yüreğinde bir sevinç duygusu vardı . Artı k yalnı z değildi. Yukarı da anlatı lan seanstan bir yı l sonra fiziksel hayatı enerjik hayatı nı yansı tmaya başladı . Harika bir kadı nla nişanlandı ve başarı lı bir işe başladı .

Söylediğim gibi Mike'ı n Takı m eksikliği benzersizdi. Binlerce insanla çalı ştı m ve tanı ştı ğı m, Ekibi olmayan tek kişi o. Genel olarak insanları n çoğunluğunun Teams'e sahip olması na rağmen onlarla bilinçli olarak bağlantı kurmadı kları nı görüyorum. Ekibinizin ne kadar farkı nda olursanı z, onlar da o kadar mevcut, destekleyici ve güçlü olacaklardı r.

Mike'ı n seansı ndan sonra kendi Ekip üyelerimi kontrol etmeye başladı m. Onlarla konuşarak ve onlarla sağlı klı bir şekilde nasıl çalı şı lacağı nı öğrenerek yüzlerce saat harcadı m. Ekip üyelerimden beni çevrelerken kendi içlerinde belirli titreşimleri ve davranı şları taşı maya başlamaları nı istedim. Eğer endişeli hissedersem, onlardan sakin bir titreşime sahip olmaları nı isterdim. Ekip üyelerim kendi enerjilerini değiştirir değiştirmez, benim enerjim de genellikle birkaç dakika içinde değişiyordu.

Ekibiniz ilhamı nı veya tutkusunu kaybederse bunu hissedeceksiniz. Yapabilirsin Bunun bir Ekip sorunu olduğunun farkı na varmak yerine, kaybı nı zı kendi kaybı nı z olarak yorumlayı n.

Machine Translated by Google

Ekip üyelerinizin sizi etkileyebilecek gündemleri ve arzuları olabilir. Eğer bu gündemlerin farkı ndaysanı z onları değiştirebilirsiniz. Takı mı n gündemi sizin gündeminizle uyumlu hale geldiğinde realiteniz hoş bir şekilde değişir.

Ekip üyelerinizin kendileri için uygun sı nı rlara sahip olmaları gerekir. Onlar size tutarlı bir enerji alanı modellemekten sorumludurlar. Bu sorumluluğu onlara zaman zaman hatı rlatmanı z gerekebilir.

Ekip üyelerinizle daha iyi bir bağlantı kurmayı arzuluyorsanı z, kendinizle bağlantı kurmayı unutmayı n. Ekip üyelerinizle bağlantı kurmaya çalı ştı ğı nı zda ve farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutmadı ğı nı zda, onlarla güçlü bir bağ hissetmeyebilirsiniz.

Rehberleriniz ve Ekibinizle konuşmanı n mükemmel veya doğru bir yolu yoktur. Onlarla kendi benzersiz yönteminizle bağlantı kurmaya başlayı n.

EKİBİNİZİ TEMİZLEYİN _ _

Ekibinizin değişmediğini fark ederseniz, Ekibinizdeki herkesin gerçekten ekibinize ait olduğundan emin olun. Otostopçuları n, yani çekirdek grubunuzun parçası olmayan varlı kları n olmadı ğı ndan emin olun. Sadece üyeler!

Çevrelerinde başka bir boyutta kaybolan veya çekirdek gruba ait olmayan birinin olup olmadı ğı nı görmek için Ekip üyelerinizi Yüksek Benlik seviyelerine davet edin. Ekip üyelerinizden biri çekirdek grubunuzun parçası olmayan varlı klar bulursa, bu üye olmayanları temizlemeye yardı mcı olmaları için rehberleri davet edin.

Kayı p ya da ait olmayan bu varlı kları n doğru ve mükemmel yerlerine götürülmelerini isteyin. Ekip üyelerinizden, üye olmayanlar için ellerinde bulundurdukları Ruh parçaları nı veya sorumlulukları nı iade etmelerini isteyin.
(Bu parçalar, travma sı rası nda veya sağlı ksı z ilişkilerde başkaları tarafı ndan alı nabilecek ı şı ğı nı zı n küçük yönleridir. Ruh parçaları nı zı geri aldı ğı nı zda, içsel bir bütünlük deneyimlersiniz.) Ekip üyelerinizden, Yükseklerinden ilgili ve uygun tüm bilgileri aktarmaları nı isteyin. Benlikler üye olmayanları n Yüksek Benliklerine.

Ekip üyelerinizden, kendilerine ait olmayan tüm enerjilerden kendilerini temizlemelerini isteyin. Ekibinizden başka kimsenin değil, kendi enerjisini, sorunları nı ve karması nı tutması nı isteyin. Temiz bir alan tutmak ve

Machine Translated by Google

kendi çevrelerinde uygun sı nı rları tutarlar. Onlara zaman zaman hatı rlatabilirsiniz, ancak işi onları n yapması na izin verin.

ANLAYIŞLAR VE HATIRLANMASI GEREKENLER

• Ekip üyeleriniz sizi başka bir boyutta çevreliyor;
parmak mesafesi
uzaklı kta. • Siz ve Ekibiniz benzer bir bilince sahipsiniz. • Ekip
üyelerinizin her biri ara belleğe almak, desteklemek ve öğrenmek için kaydoldu
Bu enkarnasyon sı rası nda sizinle birlikte büyüyeceğiz ve büyüyeceğiz.
• İçlerinde tuttukları enerji olumlu ya da olumsuz olabilir.
seni etkiler.
• Ekibinizin fiziksel boyutun yoğunluğuyla uğraşması gerekmediği için, onları n
enerjilerini kaydı rması sizin kendi enerjinizi kaydı rmanı zdan daha kolay
ve daha hı zlı dı r. • Siz ve Ekibiniz, birçok farklı
şekil ve boyutta birlikte birçok hayat yaşamı ş olabilirsiniz.

NASIL _

Gelin manevi laboratuvara dalalı m ve Ekibinizle daha kolay bağlantı kurmanı za ve iletişim kurmanı za yardı mcı olacak hı zlı adı mları ve protokolün tamamı nı kullanalı m.

Yüksek Benliğiniz sizinle Ekibiniz arası ndaki iletişim hatları nı açabilir. Bağlantı açı ldı ğı nda Ekibinizi etrafı nı zda hissedeceksiniz. Ekip üyelerinizle bağlantı kurduğunuzda, onları n kendi içlerindeki hislerini değiştirmelerine yardı mcı olabilirsiniz. Ekibinizle daha derin bir bağ kurmak isterseniz bu bölümün sonundaki meditasyonu dinleyebilir veya aşağı daki protokolleri okuyabilirsiniz.

HIZLI ADIMLAR _

Ekip üyelerinizle Yüksek Benliklerinin seviyesinde bağlantı kurun. Ekip üyelerinizi tüm farkı ndalı kları nı ilahi hatları na geri getirmeye davet edin.
Onları konumları nı tanı maya, kendilerini tamponlamaya, desteklemeye ve korumaya ve bunu size modellemeye davet edin. Yüksek Benliğinizin seviyesinde,

Machine Translated by Google

Siz ve Takı mı nı zı n Yüksek Benlikleri arası ndaki bağlantı ağları . Ekip üyelerinizi sizi çevrelerken, kendi ilahi hatları nda bağlantı ve güçlenme titreşimlerini aktive etmeye davet edin.

SİZİNLE BAĞLANTI KURMAK İÇİN BİRKAÇ TEKNİK DAHA TAKIM

Rehberlerinizi ve Ekibinizi sizi daha yüksek alemlerde kuşatmaya davet edin. (Kendiniz için güvenli bir alan yaratı n.) Yüksek Benliğinizi, Ekibinizden bilgi almak için kulakları nı zı enerjik olarak açmaya davet edin. Yüksek Benliğinizin enerjik gözlerinizi, enerjik kulakları nı zı ve kalbinizi kendi içsel bilgeliğinizin yanı sı ra Takı mı nı zdan gelen bilgeliği almak üzere açtı ğı nı , temizlediğini ve yeniden ayarladı ğı nı hayal etmek için bir dakikanı zı ayı rı n. Kendinizden ve Ekibinizden saf, doğru bilgileri alma konusundaki doğal yeteneğinizi etkileyen tüm bozuk dinleme mekanizmaları nı serbest bı rakı n. Bilgi aldı ğı nı z tüm yolları onarı n.

Sevginin ve ı şı ğı n meleksi varlı kları ndan bilgi almanı za yardı mcı olacak tüm dinleme mekanizmaları nı onarmak için kendinizi geleceğin Yükselmiş Üstadı olarak davet edin. Yüksek Benliğinizden, sizinle Ekibiniz arası nda açı k iletişim hatları için ağları yaratması nı ve etkinleştirmesini isteyin. Siz ve Takı mı nı z arası nda Yüksek Benlikleriniz seviyesinde enerjik bir bilgi alı şverişini davet edin ve buna izin verin. Ekibinizden uygun bilgileri almanı zı destekleyecek şekilde etrafı nı zda uygun şekillerin, seslerin ve titreşimlerin etkinleşmesini isteyin.

Gününüzü geçirirken Ekip üyelerinizin sizi çevrelediğini ve içlerinde sevgiyi taşı dı kları nı hayal edin. Onları size güçlü, bağlantı lı bir enerjiyi modellemeye davet edin.

Ekibinizle bağlantı kurmanı n tam protokolü aşağı dadı r. Bu, hı zlı adı mlardan daha güçlü bir deneyim olacaktı r. Yavaşça ilerleyin ve değişimleri hissetmenize izin verin. Yine italik yazı lan kı sı mları sessiz veya yüksek sesle okuyabilirsiniz.

Machine Translated by Google

TAM PROTOKOL

1. Karnı nı za doğru birkaç derin nefes alı n (yeni bir teknik). Nefes alı rken farkı ndalı ğı nı zı gelecekten şimdiki şimdiki nefesinize getirdiğinizi hayal edin. Nefes verirken, tüm enerjinizi geçmişten ve şimdinin şimdiki nefesine çektiğinizi hayal edin. Birkaç nefes daha alı n ve kendinizi ilahi çizginize çekin. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutun ve şu ricada bulunun: "Şimdiki bu nefeste tüm farkı ndalı ğı mı , referans noktaları mı ve çapaları mı ilahi çizgime geri getirmek için Yüksek Benliğimi enerji alanları mla çalı şmaya davet ediyorum."

2. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutarken, Yüksek Benliğinizi üzerinizde veya etrafı nı zda hayal edin. Kendinizi bir bulutun veya ı şı k platformunun üzerinde oturduğunuzu, büyük bir bilgeliğe ve geniş bir perspektife sahip olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Yüksek Benliğinizin melek kanatları na sahip olduğunu veya ı şı k bedeninizi bedenleyen ilahi yönünüz olduğunu hayal edebilirsiniz. Yüksek Benliğiniz, üstünüzde veya etrafı nı zda algı layabileceğiniz daha yüksek bir boyutta mevcuttur. Her iki durumda da işe yarar.
3. Tekrar edin: "Yüksek Benliğimden Ekip üyelerimin Yüksek Benlikleri ile bağlantı kurması nı istiyorum."
4. Bir dakikanı zı ayı rı n ve nefes alı n. Bedeninizi gevşetin ve Yüksek Benliğinizin bu işi yaptı ğı nı hayal edin. Zihninizin bunun nası l çalı ştı ğı nı bilmesine gerek yok. Bı rak. Başka, daha bilge bir yönünüzün bu sevgi ve ı şı k varlı kları yla bağlantı kurması na izin verin. Yüksek Benliğiniz bu bağlantı yı kurduğunda, içinizde veya etrafı nı zda hafif bir değişim hissedebilirsiniz.
5. Yüksek Benlik seviyesindeki Ekip üyelerinizden kendi özleriyle bağlantı kurmaları nı isteyin: “Yüksek Benlik seviyesindeki Ekip üyelerimi, ilahi çizgilerinde akan kendi özleriyle bağlantı kurmaya davet ediyorum.”

6. Ekip üyelerinizi sizin için taşı dı kları tüm sorumlulukları geri almaya davet edin: “Ekip üyelerimi, kendilerine ait olmayan tüm sorumlulukları , ilgili ve uygun tüm bilgilerle birlikte, doğru ve mükemmel yerlerine geri döndürmeye davet ediyorum.”

Machine Translated by Google

7. Ekip üyelerinizi yalnı zca kendilerinden sorumlu olmaya davet edin.
   Onlardan birbirlerine ve size sağlı klı enerji modeli oluşturmaları nı isteyin: “Ekip üyelerimi bana veya başkaları na verdikleri tüm sorumlulukları kendileri için geri almaya ve taşı maya davet ediyorum. Ekip üyelerimi, kendilerini destekleme, koruma, sevme ve onurlandı rma konusunda tam sorumluluk almaları na yardı mcı olabilecek tüm uygun kaynakları ve bilgileri toplamaya davet ediyorum."

8. Bı rakı n ve işin olması na izin verin. Ekip üyeleriniz yavaş yavaş kendilerini daha hafif, daha mutlu, daha güçlü ve daha bağlı hissedecekler. Siz de etrafı nı zda daha yüksek bir titreşim hissedeceksiniz.
9. İçinizde nası l hissetmek istediğinizi düşünün ve Ekip üyelerinizden bu titreşimleri ve enerjiyi içlerinde tutmaları nı isteyin.
   Siz gün içinde hareket ederken, uyurken, rüya görürken ve oyun oynarken bu enerjiyi size modellemelerini isteyin: "Takı m üyelerimi kendi içlerinde tutmak istedikleri nitelikler hakkı nda düşünmeye davet ediyorum." Kendi niyetleri konusunda netleşene kadar bir dakika bekleyin. Bu niteliklerin ne olduğunu bilmenize gerek yok; sadece onları n pozitif ve güçlendirici olma niyetini taşı yı n: "Yüksek Benlikleri seviyesindeki Ekip üyelerimi, kendileri için niyet ettikleri nitelikleri Yüksek Benlikleri seviyesinde ve kendi ilahi çizgilerinde aktive etmeye davet ediyorum."

10. Durun ve Ekip üyelerinizin sizi daha yüksek bir alemde çevrelerken, kendi ilahi çizgilerinde arzu edilen titreşimleri ve nitelikleri aktive ettiklerine dair nazik bir farkı ndalı ğa sahip olun.
11. Tüm referans noktaları nı zı ve Ekibinizin referans noktaları nı güncelleyin.
    “Benim ve Ekibim için tüm referans noktaları nı n güncellenmesini rica ediyorum.”

Ekibiniz daha mutlu, daha yüksek ve daha bağlantı lı bir enerjiye sahip olduğunda hayatı nı z daha mutlu ve daha bağlantı lı hale gelir. Ekibinizle sohbet etmenize izin verin. Ekibinize size nası l davranı lması nı istiyorsanı z öyle davranı n. Ekibiniz sizinle birlikte yolculuk etmek, sizden öğrenmek ve gelişmek için burada.

İKİNCİ KUPASI SESLİ MEDİTASYON

Machine Translated by Google

İkinci Kupanı n sesli meditasyonunu dinlemek için www.cupsofciousness.com/meditations adresine gidin.

Ekibinizle Bağlantı Kurmak

Bu meditasyon, Ekibinizle bağlantı kurmanı za yardı mcı olacak enerjik bir protokoldür. Yüksek Benliğinizi, Ekip üyelerinizle Yüksek Benlik seviyelerinde bağlantı kurmaya davet edin. Onlarla aranı zda sevgi ve ı şı k ağları yaratı n. Uygun bir bilgi aktarı mı isteyin.

Sizi başka bir boyutta çevreleyen sevgi ve ı şı k varlı kları nı n sevgisini, bağlantı sı nı ve desteğini hissedin. Varlı kları nı n bilincinde olmasanı z bile onlar her zaman yanı nı zdadı r. Eğlen; bunlar muazzam bir varlı k.

Machine Translated by Google

3

ÜÇÜNCÜ KUPA

İç Dünyanı zı Değiştirebilirsiniz

İçinizde bağ kurduğunuz şey, dı ş dünyanı zda yarattı ğı nı z şeydir. Gandhi'nin dediği gibi, dünyanı zda görmek istediğiniz değişimin kendisi olun.

e hayatı mı z güzel ya da zorlu ilişkilerle dolu olabilir. Mali durumunuz okyanus gelgitleri gibi alçalı p akabilir. Vücudunuz size ihanet edebilir veya sizi destekleyebilir. Dı ş dünyanı z ne olursa olsun, hayatı nı zı yaratan sizsiniz. Neye odaklanı rsanı z onu yaratı rsı nı z.

Bu yeni bir konsept değil. The Secret filmi ve ondan önceki birçok eski öğreti, iç gerçekliğinizin dı ş dünyanı zı yarattı ğı nı öğretmiştir. Ama gerçek sı r şu: Yüksek Benliğinizi kullanarak içsel enerjilerinizi değiştirerek dı ş yaşamı nı zı değiştirirsiniz. İçinizde derin bir desteğin aktı ğı nı hissederseniz, dı ş dünyanı z size daha büyük düzeyde destek yansı tmaya başlayacaktı r. Basitçe söylemek gerekirse, tekrarlamakta fayda var: iç yaşamı nı zı değiştirmek, dı ş yaşamı nı zı da değiştirecektir.

Machine Translated by Google

Eğer içeriden gelen mesaj yeterli olmadı ğı nsa, sonunda dı ş dünyanda yeterli olmayacağı n bir durum yaratacaksı n. Banka hesabı nı z bu içsel eksiklik duygusunu yansı tı yor olabilir.
Sağlı ğı nı z bozulabilir. Destekleyici ilişkileriniz olmayabilir. Belirli bir enerjiyi, duyguyu, inanç sistemini veya davranı şı ne kadar uzun süre tutarsanı z, bunun dı ş yaşamı nı za yansı ma olası lı ğı da o kadar artar.

İyi haber şu ki, hayatı nı zı n herhangi bir yoksul kı smı size harekete geçebileceğiniz önemli bilgiler veriyor. Enerjisel olarak neler olup bittiğini öğrenmek için dı ş yaşamı nı zı kullanabilirsiniz. Bu bilgiyle kendinizi, vücudunuzu ve Ekibinizi değiştirebilirsiniz.

İÇ HAYATINIZI DEĞİŞTİRME ADIMLARI _

İç yaşamı nı zı değiştirmenin ilk adı mı farkı ndalı k gerektirir. Her nefes alı şı nı zda içsel bir check-in yapma fı rsatı nı z olur. Şu anda içeride nası l hissediyorsun? Sakin mi, endişeli mi, yorgun mu, rahat mı ? Check-in işleminin on saniye sürmesi bile farkı ndalı ğı n artması na neden olur.

Ama sorun şu ki. Bir şeyin bilincinde değilseniz onu değiştiremezsiniz. Ne kadar farkı nda olursanı z o kadar çok şey değiştirebilirsiniz. İlk başta bu biraz bunaltı cı olabilir. Belki zaten belirli bir düzeyde içsel farkı ndalı k geliştirmişsinizdir ancak zorlukları nı zı ve rahatsı z edici duyguları nı zı nası l değiştireceğinizden emin değilsiniz. Her iki durumda da farkı ndalı ğı sürdürmek bir numaralı adı mdı r.

Duyguları nı zı , davranı şları nı zı ve inanç sistemlerinizi pusula ayarları olarak düşünün. Yönünüzü ve kendiniz için yarattı kları nı zı ayarlamak için kullanabileceğiniz göstergelerdir. Bunlar içsel enerji kalı pları nı zı n ipuçları dı r. Duyguları nı z ve davranı şları nı z hakkı nda artan farkı ndalı ğı nı z size pusula yönünüzü değiştirme fı rsatı verir.

İkinci adı m, bağlı lı k ve arzunun enerjisinden bahsediyor. Neye bağlı sı nı z ve ne arzuluyorsunuz? Kendinizden çok başkaları nı n hayatları na mı odaklanı yorsunuz? Örneğin, diğer insanları n mutlu olması nı mı , güvende olması nı mı , yoksa desteklenmesini mi istiyorsunuz? Dürüst olmaları nı , dürüstlük ve saygı yla hareket etmelerini mi istiyorsunuz?

Odağı nı zı başkaları na odakladı ğı nı zda, değerli enerjinizi başkaları na veriyorsunuz. Kendinize odaklandı ğı nı zda içsel gerçekliğinizi değiştirebilir ve bunu başkaları na modelleyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Belki bu size bencilce gelebilir. Bu kavramla ilk karşı laştı ğı mda, beni de bu şekilde etkiledi, bu yüzden meditasyona oturdum ve Yükselmiş Üstatlara şunu sordum: "Yalnı zca kendi içsel gerçekliğime bağlanmak bencillik mi?" Şöyle cevap verdiler: “Bir başkası na gerçekten yardı m edebilmenizin tek yolu budur. Eğer tüm takı ntı nı zı kendinize bağlı yorsanı z ve yalnı zca kendi içsel realitenizi arzuluyorsanı z, tüm enerjinizi kendinizi değiştirmek için kullanma kapasitesine sahip olursunuz. İçinizdeki titreşimleri daha büyük sevgi, bağlantı , mutluluk, öz saygı ve huzur hallerine kaydı rdı kça, başkaları na daha yüksek, daha tutarlı varoluş biçimini modelleyebilirsiniz.

“Kendi kaygı nı zı hafifletmek için artı k başka birini değiştirmenize veya kontrol etmenize gerek yok. Bağlanmanı zı /kontrolünüzü ve arzunuzu başkaları ndan çektiğinizde, diğer insanları n hayatları nı n enerjisel sorumluluğunu da serbest bı rakacaksı nı z. Hayatı nı zdaki insanlar da daha büyük kişisel sorumluluk ve içsel güçlenme durumları na geçecekler. Birey ne kadar kişisel sorumluluğa sahip olursa, o kadar güçlenir.

“Sadece kendiniz için bağlı lı k ve arzu beslediğinizde, ihtiyaç duydukları nı düşündüğünüz şeyleri artı k başkaları na yansı tmayacaksı nı z. İçsel gerçekliğinize bağlı lı k ve arzu taşı mak, var olmanı n daha sevgi dolu bir yoludur. Hiç de bencilce değil. Bu duruşu sergilediğinizde daha büyük hizmetlerde bulunacaksı nı z.”

Bu meditasyon niteliğindeki konuşmanı n ardı ndan, başka bir kişinin gerçekliğine bağlı lı k ve arzu duymanı n bütünlüğü ve sı nı rları nası l etkileyebileceğini de fark ettim. Başka bir kişinin davranı şı na takı lı rsam otomatik olarak bana ait olmayan bir şeyin sorumluluğunu üstlenirim. Az önce birinin sı nı rı nı geçtim ve çaldı m. Yeni duruşum hı zla şöyle oldu: “Ellerimi kendime; çalmak yok; doğru enerjiyi modelleyin.”

Kendinize, başkaları nı n duyguları na değil, kendi duyguları nı za ve içsel gerçekliğinize bağlanma izni verin. Bu duruşu daha büyük içsel farkı ndalı kla birleştirirseniz, Üçüncü Kupanı n bir sonraki katmanı na dalabilirsiniz. Davul sesi lütfen! Cesaret kadranı nı zı açı n, derin bir nefes alı n ve yutmaya hazı rlanı n. . .kişisel sorumluluk hapı .

İçsel gerçekliğinizin, tepkilerinizin ve duyguları nı zı n sorumluluğunu üstlendiğinizde güç koltuğuna geçersiniz. Artı k nası l hissettiğiniz için insanları suçlamı yorsunuz. Artı k bir kurban ya da mağdur değilsiniz. Olan her şey sizin büyümeniz için bir fı rsattı r (bu, Dördüncü Kupadan küçük bir yudumdur). İçsel gerçekliğinizin, duyguları nı zı n sorumluluğunu üstlendikçe,

Machine Translated by Google

ve davranı şları nı zla hayatı nı zı n kontrolünü ele geçirirsiniz. Rotanı zı dilediğiniz gibi değiştirebilirsiniz.

Üçüncü Kupa denklemi: İçsel farkı ndalı k + içsel bağlı lı k + kişisel sorumluluk + seçim = değişim

Bu bileşenlerin dördünü de içinizde tuttuğunuzda, yaşamı nı zda büyük değişiklikler gerçekleştirebileceksiniz. Aşağı da Üçüncü Kupanı n tüm katmanları nı somutlaştı rmanı za yardı mcı olacak adı mları sı raladı m:

1. Duyguları nı zı n farkı ndalı ğı nı artı rı n ve bunları n size nasıl yansı dı ğı nı görün. Dı ş dünya.
2. Kendi içsel realiteniz için tüm bağlı lı kları nı zı ve arzuları nı zı kendinize tutun.
3. Kendi duyguları nı zı n sorumluluğunu alı n.
4. Bedenlemek istediğiniz enerjiyi seçin ve Yüksek Benliğinizi ona katı lmaya davet edin. (Bununla ilgili daha fazla bilgiyi bu bölümün sonundaki "Nasıl?" bölümünde bulabilirsiniz.)

Bu katmanlar üzerinde çalı şı rken kendinize karşı nazik olun. İstenmeyen bir duyguyu her fark ettiğinizde, cesaret kadranı nı yükseltin ve farkı ndalı ğı duygu etrafı nda tutun. Sadece kabul et. "Hissediyorum _____."
Rahatsı z olsa bile bir anlı ğı na enerjinin içinde oturun. Sadece gözlemleyin.
Sadece farkı ndalı ğı nı z enerjiyi değiştirmeye başlayacak. İçinde otururken, onu sanki bir enerji dalgası ya da içinizden geçen enerjik bir rüzgar esintisiymiş gibi gözlemleyin. Duygular göstergelerdir. Kendinizi istediğiniz yöne yönlendirmek için bunları kullanı n.

Yüksek Benliğinizi, diğer insanları n gerçekliklerine olan tüm bağlı lı ğı nı zı ve arzunuzu geri almaya ve yalnı zca kendi içsel gerçekliğinize bağlanmaya davet edin.
Enerjinizi kendinize tutun ve kullanı n.

Daha sonra kişisel sorumluluk anı geliyor. Bu durumu içsel olarak bağlantı kurduğunuz bazı enerjiler nedeniyle yarattı ğı nı zı kabul edin. Değiştirmek için özgür iradenizi ve seçiminizi kullanı n.

Dördüncü Kupa sizi rahatsı z edici duyguları ve zorlukları değiştirme pratiğine daha derinlemesine götürecek. Şimdilik yetiştirme pratiği yapı n

Machine Translated by Google

farkı ndalı k, içsel bağlı lı k, kişisel sorumluluk ve değişmeyi tercih etme.

BİR UYANDIRMA ÇAĞRISI

Sağlı ksı z davranı şlar rahatsı z edici bir uyandı rma çağrı sı olabilir. Hiç kendinizden çok başka birine söz verdiniz mi? Hiç birisinin sizin size taahhüt ettiğinizden daha fazlası nı taahhüt etmesini istediniz mi ?

Benim için Üçüncü Kupayı öğrenmek birkaç kutu mendil ve bir tutam gönül yarası içeriyordu. Kendime olan içsel bağlı lı ğı mı n eksikliği flört hayatı mda acı verici bir şekilde ortaya çı kı yordu - ve bu ilk kez olmuyor.

Aşı ktı m. Uzun boylu, esmer ve yakı şı klı ydı (tabii ki), eski bir futbolcu, yoga eğitmeni ve Andrew adı nda bir SNAG (hassas yeni çağ adamı) idi. Ortak bir arkadaş aracı lı ğı yla tanı ştı ktan sonra tanı şı klı ktan arkadaşlı ğa dönüştük, ta ki bir gün benimle şifa veren bir yoga dersi verdikten sonra Andrew kocaman bir gülümsemeyle yanı ma geldi, kolları nı açtı ve bana daha uzun süren bir kucaklama verdi. “sadece arkadaş” kucaklaşması .

“Bu gerçekten olabilir mi?” diye düşündüm. Mümkün değil! O bende ne görüyor? Ben 110 kiloluk bir yoga tavşanı değilim! Bu onun tipi.” İnanamı yordum ama içten içe bunun gerçekten olması nı umuyordum .

"Benimle öğle yemeği yemek ister misin?" O sordu.

Nefes almak için yutkundum ve ancak başı mı sallayı p gülümseyebildim. Yakı nlarda öğle yemeği yedik ve bana Santa Barbara'daki tüm güzel yerler ve yapı lması gerekenler hakkı nda bilgi verdi. Yedi büyülü gün boyunca eğlendik, yürüyüş yaptı k, kumsalda yürüyüş yaptı k ve arkadaşları yla tanı ştı k ve ben başarı yla kendimi unuttum. Yedi kı sa günde benim her şeyim oldu. Bütün dünyam onun programı ve ihtiyaçları etrafı nda dönüyordu. Karşı lı klı bağı mlı lı k hakkı nda konuşun! Bunun bir örneğini yaşadı m, büyük zaman. Yüksek farkı ndalı ğı m ve rehberlerimle ve Ekiple olan bağlantı m arka planda kaldı , ya da belki onları bagaja koymuştum.

Bu haftalı k mutluluktan sonra bir sabah kumsalda yürürken Andrew'a şöyle dedim: "Müşterileri görmek için birkaç gün içinde Telluride'ye dönmem gerekiyor. Ama on gün sonra döneceğim.” Ona baktı m ve sonra sakin okyanusa baktı m. Kuşlar uçuyordu ve kı yı dan yüz metre uzakta bir yunus sürüsü gördüm. Zamanı n durduğu, tatlı bir sevgi battaniyesinin her şeyi kapladı ğı o büyülü anlardan biriydi. Geçtiğimiz hafta bana çok lezzetli bir sonsuzluk gibi gelmişti. O da mı büyüyü hissetti?

Machine Translated by Google

Çok rahat bir şekilde şöyle dedi: "Elbette. Harika vakit geçirmenizi dilerim."

Dizlerinin üstüne çöküp kalmam için yalvarmadı ya da benimle gelmemi istemedi. Şüphe kalbime sı zmaya başladı . Bu, bir erkekle ilk bağlanı şı m ve kendimi kaybetmem değildi. Ama genellikle yanı lsama perdesi kaldı rı lmadan önce şehvetli aşkta en az üç hafta sağlı ksı z davranı şlarla karşı laştı m.

"O kadar erken değil," diye sessizce Ekibime sı zlandı m.

Henüz kişisel sorumluluk hapı nı yutmamı ştı m ve içinizde tuttuğunuz şeyin geriye yansı yan şey olduğunu öğrenmiştim. Bu ders bana son iki yı lda iki kez sunuldu. Andrew üç numaraydı . Genellikle üçüncü sefer ders tı klandı ğı nda olur ve (umarı m) anları m. Değilse, dördüncü sefer daha belirgindir ve daha da fazla doku kutusu gerektirir.

Önümde on dört saatlik bir yolculukla şehirden ayrı lı rken Andrew'la geleceğimin hayalini kurdum. Melek fı sı ltı ları nı her duyduğumda yüksek alemlerin rehberliğini bir kenara ittim.

"Ne biliyorlar? Burada bedenen yoklar. Bilmiyorlar
nası l bir his," diye mı rı ldandı m kendi kendime.

On dört saatlik fantezi ve yanı lgı dan sonra işe koyuldum. Müşterilerle on gün görüştükten sonra arabama atladı m ve Santa Barbara'daki yeni hayatı ma hı zla geri döndüm. Uzun yolculuk başladı ğı nda yeni aşkı mı düşündüm. Tek sorun yeni aşkı mı n beni aramaması ydı . Ona birkaç mesaj bı rakmı ştı m ama geri dönüş yapı lmamı ştı . Kendi kendime şöyle düşündüm: "Eminim gerçekten meşguldür."

Çölü geçerken büyük bir endişe dalgası yla karşı laştı m. Bir saatlik endişeden sonra daha fazla içsel işkenceye dayanamayacağı mı fark ettim. Derin bir nefes aldı m ve farkı ndalı ğı mı kalbime, ilahi çizgime taşı dı m. Enerjik kulakları mı Yüksek Benliğime açtı ğı mı hayal ettim. Yüksek Benliğimi rehberlerimle ve Ekibimle bağlantı kurmaya davet ettim. Bu değişime açı lı r açı lmaz yumuşak, sakin bir enerji üzerime hücum etti.

Kalbimi hissettim ve Yüksek Benliğime şunu sordum: "Neden bu kadar kaygı hissediyorum?" Rehberlerimin ve Ekibimin beni çevrelediğini, sevgi ve şefkat taşı dı ğı nı hissedebiliyordum. Yüksek Benliğimin, Andrew'a olan tutkuma, bulunduğu yerden yüksekte yükselen hava akı mları üzerinde süzülen bir kartalı n perspektifinden baktı ğı nı görebiliyordum.

Machine Translated by Google

Yüksek Benliğimin yükselmesine ve gözlemlemesine izin vererek bir saat boyunca sessizce araba sürdükten sonra, sonunda rehberlerimi duyabildim. O günlerde kendimi duygu, korku ve endişeden tamamen tükettiğimde rehberlerim bana bir inci verirdi. Sanı rı m bilgiye en hazı r olduğum anlardı . Rehberlerim öne çı ktı ve yumuşak bir fı sı ltı yla konuştu: "Asla var olmayan bu ilişki asla olmayacak. Bir başkası nı n size bağlanabilmesi için önce sizin özünüze tamamen bağlı olmanı z gerekir."

Rehberler konuştuğunda, koro halindeki seslere benzemiyor. Daha çok kafamı n içinde oluşan ve bana ait olmadı ğı nı söyleyebildiğim düşünceler ve izlenimler gibi. Kendi düşüncelerimden farklı , genellikle daha olgun bir ton var. Enerjiyi, duyguları , görüntüleri, renkleri, sesleri ve bazen kelimeleri birkaç saniye içinde indirerek iletişim kurarlar. Enerjisel düzeyde anı nda anlamlı olan eterik bir kolajdı r. Ama zihnimin tüm katmanları işlemesi için zamana ihtiyacı var. Enerjisel bilginin işlenmesi, aktarı lan bilginin derinliğine bağlı olarak birkaç dakika, saat veya gün sürebilir. Rehberlerin sadece bir inci verip sonra susup işlenmek üzere yer tutması nı n nedeni bu olabilir.

ANDREW ÜLKESİNDE KAYIP

Sessiz çöl önümde uzanı yordu. "Özüme bağlı kalacak mı sı n? Bu ne anlama geliyor ve bu gerçekten nası l bir duygu ve neye benziyor?"

Yüksek Benliğimi, herkesten ve her şeyden tüm bağlı lı kları mı çekip, onları ilahi çizgime geri getirmek için enerji alanları m ve rehberlerimle çalı şmaya davet ettim. Rehberlerin "Özellikle Andrew" dediğini duydum ve Yüksek Benliğimi tüm bağlı lı ğı mı , bağlı lı ğı mı ve arzumu Andrew'dan alı p kendi ilahi çizgime geri çekmeye davet ettim.

Bir nefes aldı m ve direksiyondaki ölümcül tutuşumu bı raktı m. Omuzları m gevşedi ve tüm vücudumda tüylerimin diken diken olduğu sı cak bir enerji hissettim. Gözyaşları derinlerden akmaya başladı . Çok geçmeden hı çkı rmaya başladı m, bu yüzden yolun kenarı na çektim.

Gözyaşları şofbene dönüşürken bedenim titremeye başladı . Sonra bir güç akı ntı sı yükselmeye başladı . İçimin derinliklerinde bir güç harekete geçti. Duygu dalgası geçti. Etrafta dolaştı ğı m tüm endişeler dağı ldı .

Machine Translated by Google

Yolculuğun geri kalanı nda kendimi huzurlu hissettim. Özüme olan bağlı lı ğı n enerjisi çekirdeğimden yavaşça nabı z gibi atı yordu. Bu güzel, yüksek havayı daha ne kadar tutabileceğimi merak ediyordum. Sabahı n ikisinde yorgun, sakin ve evde olduğum için mutlu bir halde Santa Barbara'ya doğru yola çı ktı m.

Ertesi sabah saat 10.00'da bir arkadaşı mdan kiraladı ğı m tek odalı kulübenin teneke çatı sı nda yağan yağmurun sesiyle uyandı m. Kaygı yeniden yayı lmaya başladı ; İçimde Andrew'a karşı bir arzunun kabardı ğı nı hissettim.
İlahi çizgime odaklanmak ve tüm bağlı lı ğı mı , beklentilerimi, bağlı lı ğı mı ve arzuları mı Andrew'dan uzaklaştı rmak yerine, telefonu elime alı p onu aradı m. İkinci çalı şta açtı . “Merhaba Aleya, yolculuğun nası ldı ?”

Onun gerçekten de tehlikede olduğunu görünce şok oldum ve bir kalp atı şı yla başarı lı bir şekilde kendi üzerime düştüm. Bir gün önce yaptı ğı m tüm işler boşa gitti. Andrew diyarı nda yine kayboldum.

Neşeli ve aşı rı umutlu bir ses tonuyla şöyle dedim: "Harikaydı ama geri döndüğüm için gerçekten çok mutluyum ve seni görmeyi çok isterim."

"Hı mm Aleya sana bir şey söylemem lazı m. Bu sabah gelebilir misin?”

On dakikalı k yolculuk sanki sonsuza kadar sürecekmiş gibi geliyordu. Rehberler yanı lmamı ştı . Yüksek Benliğim doğru bilgiyi almı ştı . Ah. “Hiç olmamı ş bu ilişki hiçbir zaman olmayacak” sözleri kafamda defalarca tekrarlanı yordu.

Aklı m ve kalbim darbeye ve çöplüğe hazı rlanmaya başladı . Onun ömür boyu partnerim olmadı ğı nı biliyordum ama neden bu biraz daha uzun sürmesindi ki? O kadar yakı şı klı ydı ki sessizce sı zlandı m.

Bin yı l sonra, beş dakika içinde Andrew'un kapı sı nı çaldı m. Bayı lmak üzere olduğumu hissederek onun küçük dairesine girdim. Sessiz mantrama başladı m: “Sorun değil. İçinizde akan ı şı ğa kendinizi adayı n.”

"Hadi içeri geç Aleyna. Muhtemelen oturmalı sı n. Beni 1950'lerden kalma, berbat bir kumaşla kaplı ve üzerinde söylenecek hiçbir minder kalmamı ş kanepesine götürdü. Şöyle başladı : "İnanamı yorum ama senin şehirden ayrı ldı ğı nı n ertesi günü eski kı z arkadaşı m benimle iletişime geçti. Uzun süre konuştuk ve bu sefer bunu yürütmeye çalı şacağı z."

Anı nda aydı nlanma hapı mı yuttum ve cevap verdim: “Bu çok harika. Umarı m ikiniz birlikte mutlu olursunuz. Cesaretiniz ve bana karşı dürüst ve açı k olduğunuz için teşekkür ederim.”

Machine Translated by Google

Sersemlemişti. Ayağa kalkı p arabama doğru yürüdüm. Bir mil sürdüm ve bağı rmaya başladı m. Duramadı m. O kadar çok ağlayan küçük bir bebek gibiydim ki ölecek ya da en azı ndan akciğeri şişecekmiş gibi görünüyordu. Sahip olduğumu bile bilmediğim derin bir acı ydı bu.

Bir saatlik kontrolsüz ağlamanı n ardı ndan kendimi sahilin yetmiş mil yukarı sı nda, Arroyo Grande yakı nları nda buldum. Sürdüm ve ağladı m, ağladı m ve sürdüm. Başı ndan beri ihanet ve adaletsizlik düşünceleri ve duyguları üzerime çöktü. En derin acı , yeni bulduğu bu yeni aşka - bana - sadı k olamayı şı ydı !

Niagara Şelalesi gözyaşları na boğulurken, bunun benim başı ma nası l geldiğini sordum. Terk edilme gerçeğini yutkundukça önceki gün rehberlerimin sözleri beni daha derinden etkilemeye başladı . Kulakları mı ve kalbimi rehberlerime ve Ekibime açmanı n akı llı ca bir fikir olabileceğine karar verdim.

Manzaralı bir manzaraya yanaştı m ve arabamı kapattı m. Dalgaları n sesi beni biraz sakinleştirdi. Rehberlerimin ve Ekibimin yavaş yavaş etrafı mda toplandı ğı nı hissettim. Dalgaları n arası ndan onları n sessiz sözlerini duyabiliyordum. “Nerede kendinize sadı k ve bağlı değilsiniz?” sordular.

Gözlerimi kapattı m, nefes aldı m, cesaretimi artı rdı m ve derinlere daldı m. içinde. “Kendime bağlanmaktan nerede geri duruyorum?”

İç dünyamı keşfederken, burada sizlerle paylaşacağı m yararlı bir süreçten geçtim. Bu protokol içsel bağlı lı k oranı nı zı artı rmanı za yardı mcı olacaktı r. Kendi özünüze olan bağlı lı ğı nı zı artı rdı kça, kendinizi daha güvende hissedeceksiniz ve daha az ihanet, reddedilme ve terk edilme durumu yaratacaksı nı z.

İÇ BAĞLILIĞINIZI ARTIRMAK _

İçinizin derinliklerine inmek için hayal gücünüzü, niyetinizi ve Yüksek Benliğinizi kullanı n. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize çekin. Kendinize şu soruyu sorun: "Özüme, o ilahi parçama derinlemesine bağlanmaktan nerede geri duruyorum?" Sanki içinizde boş bir boşluk varmı ş gibi hissedebilirsiniz. Korku, güvensizlik, terk edilmişlik veya derin bir kopukluk hissi hissedebilirsiniz.

Derin bir nefes alı n ve ilahi çizginizi omurganı zı n ön kı smı nda hayal edin. Kendinizi bu içsel ı şı k nehrine giderek daha derine çekin.

Machine Translated by Google

nefesin ve niyetin.

Kendinizi daha derinlere ittiğinizde korku yükselebilir. Sizi, daha derinlere doğru ilerlerken içsel ı şı ğı nı za daha da derinden bağlanmaya ve bağlanmaya yönelik şiddetli bir kararlı lı ğa davet ediyorum. Kararlı lı ğı nı z, korku dalgaları yatı şana kadar sizi bu dalgalardan geçirmenize yardı mcı olacaktı r.

Şimdi şöyle deyin: "Kendimin Yüksek Benliklerinden, beden devamdan ve Takı mı mdan, tüm farkı ndalı ğı mı zı kendi ilahi çizgilerimize çekmek için enerji alanları ve rehberlerle çalı şması nı istiyorum. Taahhüdün tüm enerji külçelerinin yerlerinin belirlenmesini istiyoruz. Kendi ilahi ı şı ğı mı za olan bağlı lı ğı n tüm titreşimlerinin benim, bedenimin devası nı n ve Takı mı n ilahi çizgilerinde uygun şekilde tutulması nı istiyoruz."

Rehberlerinizden ve Yükselmiş Üstatlardan kendi özleriyle derin bir bağlantı ve bağlı lı k kurmaları nı ve bunu size, beden devanı za ve Takı mı nı za Yüksek Benliklerinin seviyesinde modellemelerini isteyin.

Bir dakikanı zı ayı rı n ve içinizdeki ı şı k nehrinde durduğunuzu hayal edin. Tüm bağlı lı k külçelerinizi ilahi çizginizde tuttuğunuzu hayal edin. Bedeninizin devası nı n tüm bağlı lı k külçelerini omurgadan geçen ilahi çizgisinde tuttuğunu hayal edin. Ekibinizi de aynı sı nı yapmaya davet edin.

Her şeyden önce özünüze bağlanmak nası l bir duygu?
İçinizde sakin bir akı ntı nı n ve hafifliğin aktı ğı nı hissedebilirsiniz. Yüksek Benliğiniz ve Ekip üyeleriniz de bu daha derin içsel bağlı lı ğa sahip oldukları ndan omuzları nı z rahatlayabilir.

KENDİNE KARŞI SORUMLULUK

Andrew olayı ndan sonra bu süreci kullandı ğı mda, reddedilmenin keskin tarafı geri çekildi. Acı nı n arttı ğı nı her hissettiğimde, özüme olan bağlı lı ğı mı ve bağlantı mı artı rdı m. Birkaç ay içinde onu bir pislik olarak değil, kendime daha derinden bağlanma konusunda büyük bir ders öğrenmem için bir araç olarak düşünmeye başladı m. Şimdi onu birçok eski kı z arkadaşı yla birlikte şehirde gördüğümde kalbim sakinleşiyor ve ilk etapta onda ne gördüğümü merak ediyorum.

Andrew'la yaşadı ğı m deneyim, içsel bağlı lı k eksikliğimin bir başkası nı n bana bağlanamayacağı bir durum yarattı ğı nı öğrenmenin acı verici bir yoluydu. İçimin derinliklerinde bir yerde özüme tam olarak bağlanmadı ğı m ve aslı nda kendime ihanet ettiğim gerçeğini kabullenmek zorunda kaldı m.

Machine Translated by Google

Bu gerçeği kabul ettiğim anda, bunu değiştirme yetkisine sahip oldum. Yüksek Benliğimi, enerji alanları mı (beni çevreleyen ve içimde ve yüksek alemlerde tuttuğum enerjiyi yansı tan enerji akı şı), niyetimi ve tam olarak taahhüt etmediğim yeri bulmama yardı mcı olmak için rehberlerin yardı mı nı kullandı m. kendime. Daha sonra özüme olan bağlı lı ğı mı artı rdı m.

Bu bir süreç olarak devam etti. Her gün kendimi ilahi çizgime çekiyorum ve ı şı ğı ma olan bağlı lı ğı mı ve bağlı lı ğı mı arttı rı yorum. Ben kendime ne kadar çok bağlanı rsam, başkaları nı n da bana o kadar bağlandı ğı nı keşfettim.

Hayat muhteşem bir gösterge ve yansı tı cı dı r. İçinizde tuttukları nı zı n dı ş dünyanı zda yaratı ldı ğı nı gösterir. Bildiğimiz gibi bir şeyi ancak farkı nda olursanı z değiştirebilirsiniz. Fiziksel alem, içsel gerçekliğinizin farkı na varmanı za yardı mcı olabilir. Bu kavramı açtı ğı mda, kendi gerçekliğimin yaratı cı sı olduğum fikrinin etrafı nda belirli bir düzeyde direnç keşfettim. Daha derine indikçe, hayatı mı n ve yarattı kları mı n sorumluluğunu almamanı n beni kurban durumuna düşürmek olduğunu fark ettim.

koltuk.

Sorumluluğu üstlendiğiniz anda mağdur olmayı bı rakacaksı nı z. Kolay olmayabilir ama hayatı yaralı taraf olarak yaşamaktan çok daha keyifli. "Ben kendi gerçekliğimin yaratı cı sı yı m" diye ilan edebildiğiniz anda, kişisel sorumluluğun eğitim kampı nda olacaksı nı z. İlk başta bu göz korkutucu olabilir, ancak bu duruşu ne kadar çok keşfederseniz, başka kimsenin gerçekliğinden değil, kendi gerçekliğinizden sorumlu olduğunuzu o kadar çok fark edeceksiniz. Yı llardı r, diğer insanları n yolculukları nı n sorumluluğunu ve bağlı lı ğı nı taşı yarak ortalı kta dolaşı yor olabilirsiniz. Bu çok yorucu olabilir.

Geçmişte, diğer insanları n hayatları nı n sorumluluğunu üstlendiğimde aslı nda onlara, kendi yolculukları nı gerçekleştirecek bilgeliğe veya kapasiteye sahip olmadı kları nı düşündüğümü söylüyordum. Bu kibirli ve güçsüzleştirici miydi? Evet. Yavaş yavaş bu kalı bı n başkaları na hizmet etmediğini fark ettim veya ben.

İçsel ı şı ğı nı zı geliştirme, bağlantı kurma ve güçlendirme sorumluluğunu üstlendiğinizde hayatı nı z çok daha keyifli hale gelecektir.

Daha yüksek bir titreşime sahip olacak, başkaları na daha sağlı klı bir enerji modeli oluşturacak ve daha fazla hizmette bulunacaksı nı z.

BAĞLANTIYI ARTIRMAK

Machine Translated by Google

Andrew'dan sonra ilahi çizgimde akan ı şı ğa odaklanarak çok zaman harcadı m. Bu içsel ı şı ğa ne kadar odaklanı rsam o kadar güçlendi.
İçimde çoğaldı kça, bu iç nehirde akan eşsiz nitelikleri fark edebildim.

İlahi çizginizde akan ı şı ğa odaklanarak meditasyona zaman ayı rdı ğı nı zda, bu ı şı ğa karşı daha derin bir takdir geliştirirsiniz. Bu da kendine olan sevgiyi artı rı r. Bağlantı ve sevgiyi içsel olarak aramaya başladı ğı nı zda onu bulacaksı nı z.

Peki bunu nası l yapacağı z? Kendinize olan sevginizi ve ilahi ı şı ğı nı zla olan bağlantı nı zı artı rmak için biraz zaman ayı ralı m. Aşağı daki isteklerinizi sessiz veya yüksek sesle yapabilirsiniz. Her istekten sonra durmayı ve bunun daha yüksek alemlerde gerçekleşmesine izin vermeyi unutmayı n.

KENDİNİZİ SEVGİYİ VE BAĞLANTIYI ETKİNLEŞTİRMEK
İLAHİ ÇİZGİ

"Kendimin Yüksek Benliklerinden, beden devamdan ve Ekibimden, herkesten ve her şeyden bağlantı ve sevgi için tüm referans noktaları mı zı kaldı rmak ve onları ilahi çizgilerimize geri getirmek için enerji alanları ve rehberlerle çalı şması nı istiyorum.

"İlahi hatları mı zda öz-sevgi ve bağlantı titreşiminin harekete geçmesini istiyorum."

Derin bir nefes alı n ve kendinizi ilahi çizginize çekin. İçinizdeki nehirde akan titreşimleri keşfedin. Orada bir öz-sevgi ve bağlantı akı mı nı n aktı ğı nı hayal edin. Sevmeniz ve bağlantı kurmanı z gereken tek şey, mükemmel ve bütün olan içinizdeki ı şı k nehridir (Yedinci Kupadan küçük bir yudum).

SEVGİLİ BİR ORTAĞINI BELİRTMEK

Sevdiğiniz bir partner arı yor olabilirsiniz ya da zaten bir ilişkiniz var ancak daha fazla yakı nlı k istiyor olabilirsiniz. Kendi içinizde daha derin bir bağlantı duygusunun özlemini çekiyor olabilirsiniz. Daha fazla sevgi hissetmek isteyebilirsiniz ve

Machine Translated by Google

daha az öz yargı lama. İçsel ilişkinizi değiştirdikçe dı ş ilişkileriniz de değişecektir.

Sevgili ortağı mı bulmam üç yı lı mı aldı . Kolları mı sı vadı m ve kemikli bir bulldog oldum. Özümle daha sevgi dolu ve daha derin bir bağlantı kurmaya odaklandı m. Yakı n bir partnere duyulan arzuyu hissettiğimde bu özlemi içsel olarak yönlendirdim. Bu yönlendirilmiş özlemi, kendimi ilahi çizgimin derinliklerine itmek ve daha derin bir öz sevgi ve özümle bağlantı bulmak için kullandı m. Bunu yaptı kça sevgili partnerimi tezahür ettirmeye daha da yaklaştı m.

Bir sabah, müşterilerle görüştüğüm Fresno'daki ofisime girdiğimde asistanı m Ashley beni neşeyle karşı ladı . "Merhaba Aleyna. Tüm gün tamamen dolusunuz ve 12:00'deki müşteriniz bir 'potansiyel'. Onu birkaç yı ldı r tanı yorum. Birkaç yı l önce ona psişik bir okuma yapmı ştı m ve sanı rı m sen de bu işin içindeydin."

"Ne? Gerçekten mi?" Nefesim kesilmişti ve aynı zamanda da şüpheliydim.

Ne zaman tanı şmak üzere olduğum kişinin potansiyel sevgili partnerim olduğunu düşünsem, umutları m yeşeriyordu. Yani eğer aydı nlanma steroidleri kullanan Süpermen kapı dan giremezse yı kı lı rdı m.

Bu hayal kı rı klı ğı dalgası haftalarca sürebilir. Aynı zamanda aylarca süren arayı şı mı da azaltabilir. Son soğuk dönemden sonra umudumu kesmeyeceğime, şimdiki anda kalacağı ma ve sevdiklerimle bağlantı mı sürdürmeye yemin ettim. öz.

Derin bir nefes alı p kendimi sakinleştirdim. "Haber verdiğin için teşekkürler Ashley."

Kendi kendime şöyle düşündüm: “Belki potansiyel bir ortaktı r, belki değildir. Göreceğiz.”

Şu anda kalmak ve iç ı şı ğı mla bağlantı mı artı rmak için enerjimin her zerresini kullandı m. Nabzı m yavaşladı ve nefesim dengeli bir ritme kavuştu. Ne zaman geleceğe kaydı ğı mı hissetsem, kendimi şimdinin şimdiki nefesine geri çekiyordum. Başarı lı bir şekilde içsel sakinlik ve bağlanmama durumuna ulaşmı ştı m.

Şimdi biraz arka plan hikayesine geçelim. Üç yı ldı r belirli bir adamı n hayalini kuruyordum. Yüksek alemlerde onun titreşimini hissedebiliyor ve Ruhunun sesini duyabiliyordum. Her insanı n kendi ilahi çizgisinde akan kendine özgü bir ı şı ğı ve sesi vardı r. Parmak izine benzer enerjik bir imza oluşturur. Ve ses masası ndaki aydı nlanma anı mı n ardı ndan,

Machine Translated by Google

Fiziksel alemde ve yüksek alemlerde bağlantı kurduğum her bireyin benzersiz parmak izini enerjisel olarak görebiliyor ve duyabiliyorum.

Durugörü sahibi arkadaşları mla boyutsal olarak bu gizemli adamla çı ktı ğı m konusunda şakalaşı rdı m. Enerjik bir şekilde ı şı k imzası nı onlarla paylaşmı ştı m ve onu bulurlarsa göndermelerini istemiştim. Bugün arkadaşları mdan biri tam da bunu yapmı ştı .

Öğle vakti geldi ve ofisime girdi. Başı mı kaldı rı p profesyonel tavrı mı koruyarak kendimi tanı ttı m. Onu oturmaya davet ettim. Süreci anlattı m ve seansla ilgili niyetinin ne olduğunu sordum. Masaya çı ktı ğı nda ellerimi ayakları nı n üzerine koydum. Benim bedenimde ve onunkinde enerji darbelerinin aktı ğı nı hissettim. Bu nabı z atı şları her zamankinden daha güçlüydü ama buna bir anlam vermemek için elimden geleni yapı yordum.

Zihnimi temizledim, kendimi ilahi çizgime çektim, Yüksek Benliğime doğru seyahat ettim ve onun Yüksek Benliğiyle bağlantı kurdum. Yüksek Benliğinin hangi enerjiyi somutlaştı rmak istediğini görmek için alanları nı taradı m. İlk protokolün ilk birkaç kelimesi sı rası nda dalı p gitti. Zihninin çevrimdı şı olması yla birlikte enerji alanları da çevrimiçi hale geldi.

Onun Yüksek Benliğinin çalı şması için yer tuttum. Kalp çakrası açı ldı ve yüksek alemlerde güven, berraklı k ve cesaret titreşimleri ondan yayı lmaya başladı .

Kalbi açı ldı ğı nda ı şı k imzası nı gördüm.

Derin bir nefes aldı m ve sahip olduğum adamı n ı şı k imzası nı kontrol ettim. hayal ediyordum. Bu bir maçtı !

Bir anlı ğı na tüm kan beynime hücum ederken baygı nlı k hissettim. Rehberlerim devreye girdi ve dengemi sağlamama yardı m etti. Bu adamı n uyumlu olması hem şok edici hem de rahatlatı cı ydı ve çok korkutucuydu. O aslı nda gerçekti!

Derin bir nefes alı p kendi kendime "Önemli değil" dedim. Üç yı ldı r yüksek alemlerde izini sürdüğüm adam şu anda masamda yatı yor."

Erkekler hakkı nda, diz çöküp ona hayat boyu sevgili partnerim olduğunu söyleyemeyeceğimi ve son müşterimden sonra akşam saat 17.00'de gün batı mı na birlikte yelken açabilir miyiz diye soramayacağı mı bilecek kadar erkekler hakkı nda bilgi edinmiştim. İnanı lmaz derecede bilinçli ve sabı rlı olmam gerekiyordu.

Rehberler görevi devraldı ve yüksek alemlerde onunla birlikte çalı ştı . Onlar işi bitirirken, ben de kendimi şimdiki ana çekmek, öz sevgi titreşimine erişmek ve kendi dünyamla derinden bağlantı kurmak için gücümün her zerresini kullandı m.

kendi özü.

Machine Translated by Google

Ses iyileştirme seansı nı diyapozonlarla tamamladı m ve kendisine nası l hissettiğini sordum.

"Vay. Gerçekten mutlu hissediyorum. Kalbim gerçekten açı k hissediyor," dedi hâlâ sersemlemiş bir halde.

O gitmek için ayağa kalktı ğı nda derin bir nefes aldı m ve şöyle dedim: "Bu bir Sizinle çalı şmaktan onur duyuyorum ama sizi bir daha asla profesyonel olarak göremeyeceğim."

Kaşı nı çattı . "Neden?"

"Zaman gösterecek ama eğer bir gün Santa Barbara'ya gelip gitmek istersen kanoya biniyorum, bana haber ver."

Gülümsedi ve "Senin numaran bende var, benimki de sende." dedi.

Koridorda yürürken kendi kendime düşündüm, "Eh, onu buldum."

Potansiyel bir sevgili partnerimi kendime çekebilmem için, bağlantı ve öz sevgi titreşimini ilahi çizgimde tutmam gerekiyordu. Kendi özümle bağlantı kurdukça ve o parçamı sevdikçe onu daha çok kendime çektim. İçsel bağı m ve öz sevgim büyük bir mı knatı s görevi görmüştü.

KENDİ İHTİYAÇLARINIZI KARŞILAMAK _

Bir başkası yla ilişki içinde olmanı n en zorlu yönlerinden biri kendi ihtiyaçları nı zı karşı lama sorumluluğunu üstlenmektir. Eğer diğer kişiden onunla tanı şması nı isterseniz, hı zlı bir şekilde karşı lı klı bağı mlı lı ğı n suları na gireceksiniz.

Eğer beni tasdik etmeni ve onaylamanı istiyorsam, o ihtiyacı kendi içimde karşı lamı yorum. Bu, güçsüzleştirici bir deneyimdir. İç ı şı ğı mı doğrulama ve onaylama sorumluluğunu üstlendiğimde, sizden böyle şeylere ihtiyacı m yok. O zaman ilişkiye daha az muhtaç hissederek çı kabileceğim. Kendi içimde daha güvenli ve destekli olacağı m ve sizin için sağlı klı bir şekilde daha güvenli ve daha destekli bir alan tutabileceğim.

Başkaları ndan sizi sevmelerini, takdir etmelerini, onaylamaları nı ve onaylamaları nı istediğinizde ve onlara güvendiğinizde, aslı nda ihtiyaçları nı zı kendiniz karşı lamak yerine, dı şarı dan karşı lanmaya çalı şı rsı nı z. Başkaları sizi istediğiniz şekilde sevmez veya onaylamazsa hayal kı rı klı ğı na uğrar, hayal kı rı klı ğı na uğrar ve desteklenmediğinizi hissedersiniz.

İhtiyaçları nı zı içsel olarak ne kadar karşı larsanı z, yaşamı nı z o kadar bereketli olur. Ayrı ca daha sağlı klı ilişkiler yaratacak ve sürdüreceksiniz. Bu, katı lan herkes için güçlendirici ve tatmin edicidir.

Machine Translated by Google

Sizi bir dakikanı zı ayı rmaya ve tüm sorumluluğu geri almaya davet ediyorum. kendini desteklemek. İşte nası l.

SORUMLULUĞUN GERİ ALINMASI

Yüksek Benliğinizden, beden devanı zdan ve Ekibinizden, sizi desteklemeleri için başkaları na verdiğiniz tüm sorumluluğu geri almaları nı isteyin. Bu sorumluluğu kendinizin, beden devı nı zı n ve Ekibinizin ilahi çizgilerinde tutun.
Sizin, beden devanı zı n ve Takı mı nı zı n ilahi hatları nda destek titreşiminin aktive olması nı isteyin.

Bir dakikanı zı ayı rı n ve bu titreşimlerin yüksek alemlerden bu alemlere yansı ması nı bekleyin. Destek titreşiminin ilahi çizginizde bir ı şı k akı şı gibi aktı ğı nı hayal edin ve hissedin. Sadece kendi ihtiyaçları nı zı karşı ladı nı z. Ne kadar kolay.

ONU SİZE GERİ DÖNÜYORUM

Hayatı nı zda değişiklik yapmak istediğinizde, içinizdeki enerjiyi değiştirmeye odaklanı n. Dı ş yaşamı nı zda istediğiniz şeyin titreşimini ilahi çizginizde ve Yüksek Benliğinizin seviyesinde tutun. Beden devanı zdan ve Takı mı nı zdan bu aynı nitelikleri kendi ilahi hatları nda ve Yüksek Benliklerinin seviyesinde taşı maları nı isteyin. Kutsal üçlüyü hatı rlayı n. Bu enerjilerin üçünü de (siz, beden deviniz ve Ekibiniz) kullandı ğı nı zda inanı lmaz şeyler olur.

Doug'la ilişkimin altı ncı ayı nda mutfak lavabosunun başı nda durup akşam yemeği bulaşı kları nı yı kı yordum. Orada durup tabağı ovalarken, onun beni ve onun için yaptı ğı m her şeyi takdir etmesini arzuluyordum. Bu arzuyu hissettiğim anda, rehberlerimden ve Ekibimden küçük bir enerji girdabı nı n geldiğini hissettim ve onları n bilge sözlerinin bana doğru geldiğini duydum: "İçinizdeki bu ihtiyacı kendiniz karşı layı n."

Bu yüzden Üçüncü Kupanı n daha derin katmanları nı çalı şmak için biraz zaman ayı rdı m. Derin bir nefes aldı m, gözlerimi kapattı m ve farkı ndalı ğı mı ilahi çizgime getirdim. O yerden Yüksek Benliğimden titreşimi aktive etmesini istedim.

Machine Translated by Google

kendini takdir etme. Yüksek Benliğim, içimde ve çevremde özüm için takdir enerjisini döndürürken, yumuşak bir farkı ndalı ğa sahiptim.

Bir an sonra, kendimi takdir etme dalgaları nı n içimde aktı ğı nı ve sı cak bir battaniye gibi etrafı mı sardı ğı nı hissettim. Bulaşı kları yı kamaya devam ettim ve Doug'ı n beni takdir etmesi yönündeki dı ş arzumu kontrol ettim. Gitmişti. Birkaç dakika sonra mutfağa geldi ve kolları nı belime dolayarak kulağı ma fı sı ldadı : "Seni ve benim için yaptı ğı n her şeyi gerçekten takdir ediyorum."

Şaşı rmı ştı m. Altı ay boyunca kendi ihtiyaçları mı karşı ladı ktan sonra ilk kez bu kadar hı zlı ve net bir şekilde bana yansı dı . Sihir gibiydi! Ama oraya ulaşmak biraz bilinçli ve enerjik bir çalı şma gerektirmişti.

Daha da tuhafı , o anda onun takdirine ihtiyacı m yoktu. Güzeldi ama daha çok içsel durumumun bir yansı ması ydı .
Beni kucakladı ğı nda, işi birkaç dakika önce yapmamı ş olsaydı m, onun takdirini umutsuzca höpürdeterek yutacağı mı fark ettim. Ama höpürtü falan yoktu, yalnı zca derin bir içsel doğrulama vardı . Onun takdirini ancak kendi takdirimi aldı ğı m ölçüde alabildim. Muhtaç, boş ve daha fazlası nı istemek yerine kendimi güçlü ve dolu hissettim.

Üçüncü Kupadan yudumlarken, daha büyük bir huzur ve içsel tatmin duygusunu fark etmeye başlayabilirsiniz. Enerjinizi diğer insanları ve onları n davranı şları nı değiştirmek için harcamadı ğı nı zı da fark edebilirsiniz; kendin üzerinde kullanı rsı n. Farkı ndalı ğı nı zı yalnı zca dı ş dünyanı zda tutmak yerine, odak noktanı z daha çok ilahi çizginizdeki çok özel nitelikleri geliştirmeye yönelik olabilir. Siz bu içsel değişimleri yaptı kça, bunlar fiziksel yaşamı nı za yansı maya başlayacak ve başkaları yla ilişkileriniz daha az gergin ve daha tatmin edici hale gelecektir.

ANLAYIŞLAR VE HATIRLANMASI GEREKENLER

- İçsel realiteniz dı ş dünyanı za yansı r. • Dı ş yaşamı nı zı değiştirmek istiyorsanı z duyguları nı zı ve davranı şları nı zı gözlemleyerek iç çevrenizin farkı na varmalı sı nı z.
- İçinizde tuttuğunuz enerjiyi belirlemenize yardı mcı olması için dı ş gerçekliğinizi kullanabilirsiniz. Dı ş yaşamı nı zda desteklendiğinizi hissetmiyorsanı z, bu farkı ndalı ğı içsel desteği artı rmak için kullanı n. Daha fazla içsel destek geliştirdikçe, bu kaçı nı lmaz olarak dı ş yaşamı nı za da yansı yaca

Machine Translated by Google

• Kendi içsel gerçekliğinize olan tüm bağlı lığı nı zı ve arzunuzu koruyun ve hayı r

başkası nı n. • Hapı yutun. . . kendi duyguları nı zı n ve iç enerjinizin
sorumluluğunu
alı n. • Bir istekte bulunmadan önce farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize çekin.
Yüksek Benliğinizden bir istekte bulunmak için "çevrimiçi"
olun. • İlahi çizginizde ve Yüksek Benliğiniz seviyesinde arzu ettiğiniz enerjiyi
aktive etmek için Yüksek Benliğinizi kullanı n ve yansı ması nı bekleyin.
• İçinizde ne kadar çok farkı ndalı ğa sahip olursanı z yansı ma da o kadar
büyük olur; yani bilinciniz, ilahi çizginizde tuttuğunuz titreşimleri güçlendirecek
ve bir yansı ma yaratacaktı r. • Dı ş dünyanı n iç
dünyanı zı n aynası olduğunu unutmayı n. • İç yaşamı nı zı değiştirin;
dı ş yaşamı nı z iç dünyanı zı yansı tacaktı r.
değişiklikler.

NASIL

Bazı içsel değişiklikler yapmaya hazı r mı sı nı z? Haydi manevi laboratuvara
dalalı m ve iç dünyanı zı değiştirerek dı ş dünyanı zı değiştirmeye yönelik
hı zlı adı mları uygulayalı m. Daha sonra sorumluluk almak ve iç enerjinizi
değiştirmek için tüm protokolü uygulayacağı z.

HIZLI ADIMLAR

Hayatı nı zı n hangi yönünü değiştirmek istersiniz? Banka hesabı nı zdaki bakiye?
Yakı n ilişkiniz? İnsanları n sana nası l davrandı ğı ?
İhtiyacı nı zı belirleyin. Daha fazla destek, saygı veya takdir mi istiyorsunuz?
Bu ihtiyacı karşı lamanı n tüm sorumluluğunu alı n. Sizi desteklemek, size saygı
duymak veya sizi takdir etmek kimsenin görevi değildir. Bu ihtiyacı enerjisel olarak
kendi içinizde karşı lama sorumluluğunu üstlendiğinizde, daha fazla güçlenmeye,
doyuma ve bolluğa geçersiniz. Yüksek Benliğinizi ve enerji alanları nı zı kullanarak,
Yüksek Benliğiniz seviyesinde ve ilahi çizginizde bu ihtiyacı n titreşimini aktive edin.
Yüksek Benliğinizi değişime davet ettiğinizde

Machine Translated by Google

Yüksek alemlerdeki titreşimler, bu değişimler fiziksel realitenize yansı yacaktı r.

Aşağı daki protokolün tamamı üzerinde çalı şı rken cümleleri okuyabilirsiniz. italik olarak sessizce veya yüksek sesle - sizin için doğru olan ne ise.

TAM PROTOKOL _

---

1. İçinizde değiştirmek istediğiniz enerjiyi veya duyguyu tanı mlayı n. Uygun titreşimi belirlemenize yardı mcı olması için dı ş dünyanı zı kullanabilirsiniz. (Örneğin: Yaşamı nı zda bağlantı veya mutluluk istiyorsanı z, ilahi çizginizdeki bağlantı veya mutluluk titreşimini etkinleştirin.)

2. Nefesinizi, hayal gücünüzü, niyetinizi ve Yüksek Benliğinizi kullanarak farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize getirin: "Yüksek Benliğimden, tüm farkı ndalı ğı mı ilahi çizgime getirmesi için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şması nı istiyorum." İçinizdeki ı şı k sütununda durun.
3. "Yüksek Benliğimden (mutluluğum, kendimi desteklemem, kendime saygı duymam, kendimi korumam vb.) tüm sorumluluğu üstlenmesini istiyorum." Yüksek Benliğinizin bu özel ihtiyacı karşı lamak için tüm sorumlulukları üstlendiğini hayal edin.
4. "Yüksek Benliğimden bu ihtiyacı karşı lamak için tüm yeteneklerimi, bilgeliğimi ve ustalı ğı mı geri alması nı ve tutması nı istiyorum." Bu ihtiyacı karşı lamak için tüm sorumluluğunuzu ve yeteneğinizi kendinizde taşı dı ğı nı zı hissedin, hayal edin ve niyet edin.
5. "Yüksek Benliğimi, Yüksek Benliğim seviyesinde ve ilahi çizgimde titreşimleri (destek, saygı , takdir, değer vb.) aktive etmek için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum." Derin bir nefes alı n ve farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tuttuğunuzu hayal edin. Yüksek Benliğinizin amaçlanan titreşimi aktive ettiğini ve bu ihtiyacı karşı lamak için size ait olan tüm sorumlulukları aldı ğı nı fark edin. Yüksek Benliğinizin kozmik bir elektrikli süpürgeye sahip olduğunu ve tüm enerjisel sorumlulukları Yüksek Benliğiniz seviyesinde size geri emdiğini hayal edebilirsiniz. Burası iman ve büyü malzemelerini serpip beklediğiniz kı sı mdı r. Bı rakı n Yüksek Benliğiniz işi yapsı n. Eğer bunu hissediyorsan

Machine Translated by Google

Yüksek Benlik bunu nası l yapacağı nı bilmiyor, rehberlerden yardı m isteyin. Onlardan Yüksek Benliğinize "nası l" sorusunu modellemelerini ve uygun bilgiyi, alma kapasitesine sahip olduğunuz her yere size göndermelerini isteyin.

6. Bedenlemeyi amaçladı ğı nı z belirli titreşimi taşı yan ve sonra yaratı p/ yansı tan ilahi hattı nı zda akan bir enerji akı şı nı hayal edin. Örneğin, içeriden bir iç huzur, destek, sevgi veya bağlantı akı şı nı n aktı ğı nı hayal edin.
   Sen.
7. Derin bir nefes alı n. Bu içsel enerji akı şı nı takdir etmeye başlayı n. İçinizde akan titreşimlere izin verin, onları kabul edin ve kucaklayı n. Bu iç enerjinin kaçı nı lmaz olarak dı ş dünyanı za size geri yansı yacağı nı n bilincinde olun.
8. İçinizde akan bu enerjinin farkı ndalı ğı nı taşı rken, tüm referans noktaları nı zı , algı lama ve algı lanma yolları nı zı güncellenmeye davet edin. Enerjik yakı t göstergenize dokunun ve sı fı rlayı n: "Yüksek Benliğimi tüm referans noktaları mı ve tüm algı lama ve algı lanma yolları mı güncellemeye davet ediyorum."
9. Tamamlandı nı z. Uyurken, rüya görürken ve oyun oynarken, Yüksek Benliğinizin ilahi çizginizde olduğu kadar yüksek alemlerde de bu özel titreşimleri aktive ettiğine dair nazik bir farkı ndalı ğa sahip olmaya devam edin. Bu enerji fiziksel alemde size yansı yor.

ÜÇÜNCÜ KUPASI SESLİ MEDİTASYON

Üçüncü Kupanı n sesli meditasyonunu dinlemek için www.cupsofciousness.com/meditations adresine gidin.

İlahi Hattı nı zda İstediğiniz Titreşimleri Aktive Etmek Bu

meditasyon size aşağı daki süreçte rehberlik eder: Dı ş yaşamı nı zda sahip olmak istediğiniz enerjiyi düşünün. Yüksek Benliğinizi, bu titreşimleri ilahi çizginizde bedenleme konusundaki tüm bağlı lı ğı nı zı , arzunuzu ve sorumluluğunuzu geri almaya ve tutmaya davet edin. Yüksek Benliğinizi, beden devanı zı ve Ekibinizi bu titreşimi kendi ilahi hatları nı zda aktive etmeye ve tutmaya davet edin. İlahi hatları nı zda akan o titreşimi algı layı n,

Machine Translated by Google

vücudunuzun devası ve Ekibiniz. O içsel enerjinin bilinçli farkı ndalı ğı nı taşı dı ğı nı zda, bu titreşimin dı ş dünyanı za yansı ması nı davet edin.

İçinizdeki sevinç, bağlantı , destek ve sevginiz dı ş dünyanı za da yansı sı n.

Machine Translated by Google

4

DÖRDÜNCÜ KUPA

Karşı laştı ğı nı z Zorluklar Büyümenize Yardı mcı Olabilir

Her zorluk, büyümenizi ve gelişiminizi hı zlandı rmak için bir fı rsattı r.

Hayat zirveler ve vadilerle doludur. İşin püf noktası , vadilerde çamura saplanmadan nası l ilerleneceğini ve sizi bir sonraki vadiye taşı mak için zirveleri nası l kullanacağı nı bilmektir.

Zorluklar (ayrı lı klar, hastalı klar, ölümler, iş değişiklikleri, içsel üzüntü, hayal kı rı klı ğı vb.) çok rahatsı z edici deneyimler olabilir. İyi haber şu ki, uyanmak için rahatsı zlı ğı kullanabilirsiniz. Son bölümde de bahsettiğimiz gibi farkı ndalı k, içsel gerçekliğinizin sorumluluğunu almanı za olanak sağlayarak değişim kapasitesini yaratı r. Şimdi denkleme Dördüncü Kupayı ekleyin ve çoğu insanı n ustalaşmaya çalı ştı kları nı n tam tersini yaptı ğı nı fark edin. Bu kulağa çı lgı nca ve verimsiz gelebilir ve evet öyle.

Ancak çoğu insan doyana kadar bunu yapar.

Güçlendirme konusunda uzmanlaşmaya kararlı olduğunuzu hayal edin. Kı rı lma noktanı za ulaşana kadar kurban rolünü tekrar tekrar oynayabilirsiniz. Ne zaman

Machine Translated by Google

Yeterince yaşadı nı z, meydan okumayı tersine çevirirsiniz ve güçlenme titreşimini elde ederek çözümü somutlaştı rı rsı nı z.

Hayattaki her zorluğun bir "çevir"i, bir çözümü vardı r. İşin püf noktası , zorluğun farkı na varmak ve çareyi bulmaktı r. Zorlukları nı zı bilinçli olarak tersine çevirebildiğinizde inanı lmaz değişiklikler gerçekleşecektir.

Kı sacası , enerjisel olarak neler olup bittiğini belirlemek için dı ş dünyanı zdaki zorlukları kullanı rsı nı z. Daha sonra kendi içinizde, beden devanı zda ve Ekibinizde gerekli enerjisel değişiklikleri yapmak için protokolleri kullanı rsı nı z. Enerjisel değişiklikler etkili olmaya başladı kça, daha az zorlukla karşı laşacaksı nı z ve uzmanlaşmaya kararlı olduğunuz niteliklere ulaşmanı n sorumluluğunu almaya başlayacaksı nı z.

Zorlukları nı zı tersine çevirme süreci üç adı ma ayrı labilir:

1. Onu ayı rt edin.
2. Çevirin.
3. Gözlemleyin.

Karşı laştı ğı nı z bir zorluğu düşünün. Belki de banka hesabı nı zdaki bakiyenin düşük olması ndan kaynaklanmaktadı r. Belki birisinin size davranı ş şekli, sizin kendinize davranı ş şekliniz ya da hoşlanmadı ğı nı z belirli bir davranı şı nı z olabilir. Belki de iyi beslenmek ve egzersiz yapmak için motivasyon ve disiplin eksikliğinizdir.

Neden bu şekilde zorlanı yorsunuz? Ne öğrenmeye çalı şı yorsun? Sorunun doğası nı belirleyin. Bunu daha güçlü, daha sağlı klı ve daha mutlu olmak için bir fı rsat olarak düşünün.

Hiç şüphesiz sizin de deneyimlediğiniz gibi, irade ve iyi niyet her zaman yeterli değildir. İşin sı rrı , çözümü etkinleştirmek için Yüksek Benliğinizi kullanmaktı r. Yüksek Benliğinizden işi yapması nı istediğinizde, karşı laştı ğı nı z zorluk en büyük gücünüze dönüşür. Mücadeleniz bir aydı nlanma anı na dönüşür.

ZORLUKLARINIZI FARK ETMEK

Sorununuzun kökenini ve çözümünü anlamak için birkaç hafta harcayabilirsiniz. Günlük tutmanı n bu süreçte faydalı olduğunu düşünüyorum. Temel soruları yazı n ve bunları bilinç akı şı yazı sı yla yanı tlayı n. Yazmak

Machine Translated by Google

farkı ndalı ğı nı za gelen her düşünceyi sansürlemeden not edin.
Bilinçaltı nı zı n bir sese sahip olması na izin verin.

Değiştirmek istediğiniz bir zorluğu belirleyin. (Şimdilik küçük bir şeyle devam edin; en büyük zorluğunuzu seçmeyin. Bu adı mları öğrendikten sonra daha büyük zorluklar üzerinde çalı şabilirsiniz.) Bu zorlu durumla ne öğrenmeye çalı şı yorsunuz? Eğer onu alı rsan nası l hissedersin? Hangi ihtiyaçlar karşı lanacak? Güvenliğe mi ihtiyacı nı z var? Saygı ? Bağlantı ? Destek? Aşk?

Karşı laştı ğı nı z zorlukları n farkı na varmak zor olabilir çünkü sonuçta onları n tuzağı na düşmüşsünüzdür. Bir zorluğun doğası nı ayı rt etmenin sı rrı , zorluğun etrafı ndaki duyguları n farkı na varmaktı r. Duyguları nı z ihtiyaçları nı zı belirlemenize ve çözümü bulmanı za yardı mcı olabilir.
İşte bunu nası l yapacağı nı z.

ZORLUĞUN ARKASINDAKİ DUYGULARI BELİRTMEK

Mücadelenizi düşündüğünüzde hissettiğiniz ilk duyguyu tanı mlayı n.
Gerçekten bunu hissetmenize izin verin. Altı nda başka bir duygu mu var? En derin duygusal yükü arayı n. İşte o zaman cesaret işe yarar.

En belirgin duygunuz öfke olabilir. Öfkenin altı nda keder olabilir. Kederin altı nda kayı p olabilir. Kaybı n altı nda korku olabilir.
Korkuya ulaştı ğı nı zda büyük bir yük hissedebilirsiniz. Eğer öyleyse, o zaman mücadelenizin kökeninin korku olduğunu biliyorsunuzdur. Kök duygu her zaman kendisinden önce gelen duygulardan daha yüklüdür.

Bir sörfçünün dalgalara bindiği gibi duyguları nı zı da sürükleyin. Duyguları hareket halindeki enerji olarak düşünün: e-hareket. Kökü bulmanı z için sizi daha derinlere itmek için bunları kullanı n. Duyguları nı zla özdeşleşmemeye çalı şı n. Sadece senin üzerinden geçmelerine izin ver. Bu enerji dalgaları na ne kadar teslim olursanı z o kadar çabuk geçerler. Bedeninizin duyguyu gözyaşları yla, kahkahalarla, titremeyle ya da hangi ifadeyi seçerse onu deneyimlemesine izin verin.

Bu enerji dalgaları nı sizi ileriye ve daha yüksek bir titreşime taşı mak için de kullanabilirsiniz. Banka hesabı nı zdaki bakiyeyi düşündüğünüzde bir korku dalgası hissediyorsanı z, korku dalgası nı güven, destek ve akı ş titreşimine dönüştürdüğünüzü hayal edin. Dalgayı ileri doğru ve daha yüksek bir yere doğru kaydı rı n. Yüksek Benliğinizden destek, güven ve titreşim titreşimini aktive etmesini isteyin.

Machine Translated by Google

ilahi çizginizde akı n. Eksiklik korkunuz yok olacak. Zamanla içinizdeki desteği dı ş dünyanı za yansı tacaksı nı z.

En derin duygusal yükü hissettiğiniz anda bir sonraki adı ma geçin: Ters çevirin.

Dönüştürmek istediğiniz zorluğu düşünün. Mücadele mi, eksiklik mi, korku mu? Bu zorluğun çözümü nedir? Akı ş? Bolluk? Güçlendirme mi? Güven? Unutmayı n, belirli nitelikleri kazanmaya kararlı sı nı z. Neye değer veriyorsunuz veya arzuluyorsunuz?

Karşı laştı ğı nı z zorluğun çözümünü belirlemenize yardı mcı olması için bu bölümün ilerleyen kı sı mları nda yer alan Flip-It bölümündeki kaynakları kullanabilirsiniz. Ayrı ca Flip-It listesinin tamamı nı bulabileceğiniz www.cupsofciousness.com/meditations adresindeki çevrimiçi kaynak sayfamı da ziyaret edebilirsiniz .

Sorununuzu çözüme dönüştürmeye hazı r olduğunuzda, çözümün titreşimini etkinleştirmek için Yüksek Benliğinizi kullanı n. Mücadeleniz en büyük gücünüze dönüşecek. Bir zorluğu çözüme çevirmenin özel protokolü şudur: "Kendimin Yüksek Benliklerini, beden devamı mı ve Ekibimi, çözümün titreşimini ve mekanizmaları nı aktive etmek ve zihnimi tersine çevirmek için enerji alanları ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum. En büyük gücüme meydan oku.

İşte sürecin kı sa bir özeti:

1. Zorluğu tanı mlayı n. (Biri size saygı sı zlı k etti.)
2. Nası l hissediyorsunuz? (Sinirlisin.)
3. Neye ihtiyacı nı z var? (Saygı duyulmak istiyorsunuz.)
4. Çözüm: Kendinize saygı duyma sorumluluğunu üstlenin ve ilahi çizginizde saygı titreşimini harekete geçirin. Kendine güven.

Bir başkası nı n size saygı duyması na ihtiyaç duymayı bı rakı n.

Yüksek Benliğinizi çözümün titreşimini aktive etmeye davet ettikten sonra gözlemleyin. Derin bir nefes alı n ve bir kütüğün üzerindeki tümsek gibi oturun. Farkı ndalı ğı koruyun ve Yüksek Benliğinizin, beden devı nı zı n ve Takı mı nı zı n yüksek alemlerde iş yaptı ğı nı hayal edin. Bir iki dakika bekledikten sonra enerjinin değiştiğini hissedebilirsiniz. Yüksek alemlerden gelen küçük dalgalar gibi hissedilebilir. Bunu kendim için yaptı ğı mda, bazen gözyaşları na ya da kahkahalara neden olan derin bir rahatlama duygusu hissediyorum.

Machine Translated by Google

Değişimi birkaç saniye, dakika, saat veya hafta içinde hissedebilirsiniz. Talebinizin büyüklüğüne bağlı dı r. Talep ne kadar büyük olursa, fiziksel alana yansı ması da o kadar uzun sürebilir. Örneğin bir hayat arkadaşı na olan arzumu netleştirdiğimde, onu fiziksel alanda bulmam birkaç yı lı mı aldı . Mali mücadelelerimi değiştirmek istediğimde bu yaklaşı k üç yı l sürdü. Sabı rlı ve ı srarcı olun.

Zorlukları nı zı büyüme ve gelişme fı rsatları olarak kabul ettiğinizde, hayatı nı z güçlendirici ve sihirli bir şekilde ilerlemeye başlar.

MALİ SORUMLULUK ÜSTLENİYORUM VE _ _ BOOTSTRAPS

Ayı rt etme, değiştirme ve gözlemleme süreci ince veya dramatik olabilir. Zorlukları nı zı değiştirmeniz ve uzmanlaşmak istediğiniz konuda pratik yapmanı z bir gününüzü, bir ayı nı zı veya bir yı lı nı zı alabilir.

Her zaman olduğu gibi bu kavramı da zor yoldan öğrendim.

Portland, Oregon'daki bir kafede iki shot kapuçino içmek için sı rada beklerken cep telefonum çaldı . Hala yeni bir ev bulma arayı şı mdaydı m, her üç dört haftada bir Telluride'den yola çı kı yordum.

Sı ranı n dı şı na çı ktı m, dı şarı çı ktı m ve çağrı yı kabul ettim.

“Bu Aleya Dao mu? Burası Telluride Bankası . İpotek çekinizin henüz yatı rı lmadı ğı nı bilmenizi isteriz. Beş gün geciktiniz ve bu durumu nası l ele almak istediğinizi öğrenmek için sizinle iletişime geçiyoruz."

"Ne? Sadece birkaç gün önce kiracı ları ma çek yatı racakları nı teyit ettim. Onları arayacağı m ve derhal bu durumu düzeltmek için çalı şacağı m."

Vücudum saniyeler içinde tam bir savaş ya da uçuş durumuna geçti. Artı k kapuçinoya ihtiyacı m yok. Kendimi kaybolmuş, kı zgı n, desteksiz ve çı ldı rmı ş hissederek bir park yerinde oturdum. Evi haciz nedeniyle kaybetmek felaket olur. İçgüdülerimi dinlemeli ve değerli evimi bana biraz sorumsuz gibi görünen iki kişiye kiralamamalı ydı m.

Ellerim hâlâ titriyor, kiracı lardan birini aradı m.

"Scott, bu Aleya. Az önce bankadan ipotek ödemesi için henüz bir çek almadı kları nı söyleyen bir telefon aldı m.”

Machine Translated by Google

"Ah evet, bunun için üzgünüm. Biraz geride kaldı m ama bugün yapacağı m."

"Scott, bunu bana dört gün önce söyledin ve sana inanmakta zorlanı yorum. Bu üçüncü kez oluyor ve gerçekten çok sinirliyim. Çeki bugün yatı rmazsanı z, otuz gün içinde taşı nmanı z daha iyi olur diye düşünüyorum." Sonunda bir omurga buluyordum.

"Ne yani hayı r bunu yapamazsı n. Gidecek başka yerim yok! Aleya lütfen!" Scott yalvardı .

"Bilmiyorum Scott. Lütfen çekini bugün yatı rı n. Tamam aşkı m?"

Umut, şüphe ve endişe karı şı mı bir duyguyla telefonu kapattı m. Hiç birikimim yoktu. Fiziksel alemde yaşamayan varlı kları n ilahi rehberliğini takip ediyordum ve onları yalnı zca en sessiz anları mda duyabiliyordum. Banka hesabı mda 289,00 doları m kalmı ştı ve Telluride'ye dönüp on gün boyunca çalı şı p ofisimde uyumadan önce yolda beş günüm daha vardı . Korku dolu düşüncelerden oluşan bir heyelan art arda gelmeye başladı ve çok az nefes kaldı oda.

"Ya evimi kaybedersem? İflas başvurusunda bulunmam gerekirse ne olur? Ya tamamen başarı sı z olursam? Ya asla yaşayacak yeni bir topluluk ve yer bulamazsam? Ya asla bir ortak bulamazsam? Ya bekar, desteksiz ve sonsuza kadar yalnı z kalı rsam?"

Ayakkabı ları mı çı karmanı n zamanı gelmişti. Sorunları mı n ana damarı na ulaşmı ştı m. Dalgaları n üzerime akması na izin verirken, yüksek alemlerde melek ordusunun etrafı mda toplandı ğı nı hissedebiliyordum. Nazik, sakinleştirici bir koronun üzerime geldiğini, destek ve para konuları nda büyüme fı rsatları nı ve dersleri fı sı ldadı ğı nı duydum. Zor sorular sormak için cesaretimi topladı m. Bu, bagajda kilitli kalmak yerine sürücü koltuğuna oturmak için bir fı rsattı .

Şu anda finansal hayatı mı n sorumluluğunu üstlendim. Korku ve Öfke harika motivasyon kaynakları olabilir.

Melekler alemi beni çevreledikçe, para konusundaki tavrı mı n ne kadar eksiklik olduğunu gördüm. Bakı n, eksiklik tam olarak kendim için yarattı ğı m şeydi. Rehberlerimin benimle konuştuğunu duydum: "Aleya, derin bir nefes al ve şu anda içinde bulunduğun tüm eksikliği hissetmene izin ver. Hayatı nı zdaki eksikliğin her yönüne ilişkin, size ait olan her küçük eksiklik külçesini toplayı n.

Machine Translated by Google

Bazen önerileri pek hoş olmuyordu. Ancak rehberlik her zaman işe yaradı, bu yüzden bu korku ve endişe sarmalından çıkmak için ne gerekiyorsa yapmaya hazırdım.

Niyetimi ve hayal gücümü kullanarak, Yüksek Benliğimden, hayatımdaki tüm algıları ve eksiklik bilincini toplamak için enerji alanlarımı kullanmasını istedim. Hayatımın yeterli olmadığını hissettiğim tüm alanlarını düşündüm. Liste hızla çok uzadı. Yüksek alemlerden gelen bir sonraki talimatı duyana kadar endişem arttı.

"Yüksek Benliğinizden, ilahi çizginizdeki ve tuttuğunuz eksiklik enerjileri etrafındaki bolluğun titreşimlerini, seslerini ve enerjik şekillerini aktive etmesini isteyin."

Bu isteği sessizce Yüksek Benliğime ilettim. Endişem artmaya başladığında hayrete düştüm. Gözlerimi kapattım ve Yüksek Benliğimi gördüm. Bir ışık parıltısında, kendimi yoksul hissettiğim tüm küçük ve büyük anların etrafında, enerjik yönümün, ışıktan, sesten ve bol enerjiden oluşan güzel geometrik şekillerden oluşan ayrıntılı bir ağ ördüğünü gördüm.

Bir anda tedirginliğim ortadan kalktı. Tamamen gitti. Ağlamak yok, sızlanmak yok, "Ne yapacağım?" yok. Çıldırmak yok. Kaygı yeni kaybolmuştu.

Ancak bu, kiracılarımla ve bankamla olan sorunu çözmedi.
Yaptığı şey, fiziksel gerçekliğimle başa çıkabilmem için beni daha iyi bir enerjik ve duygusal duruma sokmaktı. İçsel bolluk akışıma daha bağlı ve desteklendiğimi, ayrıca dış zorluklara karşı daha tarafsız olduğumu hissettim.

Bu tekniği altı ay boyunca uyguladım. Eksiklik korkusu yüzeye çıktığı anda, ilahi çizgimde bolluk titreşimini aktive etmek için Yüksek Benliğimi ve Ekibimi kullanırdım. Her seferinde korku dolu duygular serbest kalıyordu ve kendimi sakin ve desteklenmiş hissediyordum.

Sonraki iki yıl boyunca mali açıdan sıkıntılı bir yaşam sürmeme rağmen artık duygusal bir yük taşımıyordum. Yavaş yavaş para bana akmaya başladı ve yoksulluk bilinci içinde yaşamayı bıraktım ve evimi haciz nedeniyle kaybetmedim. Birkaç yıl sonra yokluk korkusu, eskisi gibi bir kayanın yanında küçücük bir çakıl taşıydı. Zorlukların katmanlarını ne kadar çok ele alırsanız, o kadar küçülürler.

Şimdi sizlerle benim için geliştirdiğim protokolü paylaşmak istiyorum.
yoksulluktan bolluğa geçiş.

Machine Translated by Google

BOLLUĞA TAŞINMAK

"Kendimin Yüksek Benliklerini, beden devamı ve Ekibimi, kutsal sesleri, ı şı ğı kullanarak benim, beden devamı n ve Ekibimin tüm veçhelerindeki eksikliğin tüm titreşimlerini eritmek için enerji alanları ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum. ve bolluğun titreşimleri. İlahi çizgilerde ve Yüksek Benliklerimin, bedenimin devası nı n ve Ekibimin seviyesinde bolluk, akı ş ve destek titreşimlerinin aktivasyonunu istiyorum. Bolluğa hakim olmanı n bir yolu olarak destek, bolluk, güven ve akı ş titreşimlerini taşı yoruz.

Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize getirin. Orada akan içsel bir bolluk akı mı hayal edin. Beden devanı zı ve Ekip üyelerinizi, farkı ndalı kları nı kendi ilahi çizgilerinde tutmaya ve aynı titreşimleri kucaklamaya davet edin.

Her gün ilahi hattı nı zda bir destek ve bolluk akı şı nı n aktı ğı nı n farkı nda olun. İlahi çizginizde akan ı şı ğı n sizi nası l desteklediğini hissedin. Dı ş kaynakları nı z değişene kadar bunu yapı n. Sonunda bolluğun akı şı dı ş yaşamı nı za yansı yacaktı r.

HIZLI BİR DÖNÜŞTÜRME KILAVUZU Bir

zorluğu tersine çevirme sürecini daha net görmenize yardı mcı olmak için burada bazı zorlukları ve bunları n çözümlerini gösteren kı sa bir kı lavuz bulunmaktadı r.

• Yeterli olmadı ğı nı düşünüyorsanı z çözüm devreye giriyor
Bolluğun titreşimi ve bilinci .

• Eğer korkuya kapı lmı şsanı z, çözüm içsel güveni, emniyeti ve güçlenmeyi
somutlaştı rmaktı r. • Kendinizi
kurban gibi hissediyorsanı z çözüm, yetkilendirmede ustalaşmaktı r . Gücünüzü kendi ilahi
çizginizde bulun. İlahi çizginizde daha büyük bir güç geliştirme sorumluluğunu üstlenin. •
Kendinizi terk edilmiş hissediyorsanı z,
farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize geri getirerek ve özünüzle bağ kurarak bağlantı kurun.
• Saygı görmediğinizi hissediyorsanı z, birine size saygı duyma sorumluluğunu
vermiş olursunuz. Kendinize saygı duyma sorumluluğunu geri alı n.

İlahi çizginizde akan ı şı ğa karşı kendinize olan saygı nı zı artı rı n .

Machine Translated by Google

• Eğer bir ihanet yaşadı ysanı z, bu kendinize olan bağlı lı ğı nı zı arttı rmak için bir fı rsattı r. •
Eğer kendinizi depresyonda hissediyorsanı z, kendinizi ilahi çizginize çekmek için Yüksek Benliğinizi kullanı n. Yüksek Benliğinizden ilahi çizginizde sevinç titreşimini aktive etmesini isteyin. Sevincinizi orada bulun. Kendinize dinlenme izni verin. Fişi çekin. Eski haline getirmek. Depresyon enerjisini kullanmak zorunda kalmadan ilahi çizginizin
derinliklerine inin. • Kendinize veya başkaları na karşı nefret hissediyorsanı z, ilahi çizginizde akan ı şı ğa karşı sevgiyi geliştirerek kendinizi sevmeye geçin. Kendinizi sevdiğinizde, başkaları nı daha tam olarak
sevebilirsiniz. • Kendinizi veya başkaları nı yargı lı yorsanı z, kalbinizi kendinize açarak kabullenmeyi deneyin. İlahi çizginizde akan ı şı ğı kabul edin ve kucaklayı n.
• Kendinizi yalnı z hissediyorsanı z çözüm bağlantı kurmaktı r. Kendinizi ilahi çizginize çekmek için nefesinizi kullanı n. Bağlantı nı zı dı ş dünyada değil, içinizdeki nehirde bulun.
• Reddedildiğinizi hissediyorsanı z, sevilmek ve kabul edilmek istiyorsanı z çözüm, kendinizi kabul etmektir. Sen kendini kabul ettiğin ölçüde dünya da seni kabul eder. Başkaları nı n ne düşündüğü konusunda endişelenmeden önce, ilahi çizginizde akan ı şı ğı kabul edin ve onaylayı n.

Bu Flip-It listesi yalnı zca bir kı lavuz niteliğindedir. Listede olmayan çözümlerle karşı laşabilirsiniz. Karşı laştı ğı nı z zorluğun niteliklerini keşfetmek, her ne olursa olsun çözümü bulmanı za her zaman yardı mcı olacaktı r.

Zorlukları nı zı tersine çevirme sürecinde ustalaşmak için aşağı daki adı mları kullanabilirsiniz. Bu bölümün sonunda, Yüksek Benliğinize, beden devanı za ve Ekibinize özel isteklerle bu adı mları tekrar uygulama fı rsatı na sahip olacaksı nı z.

ZORLUKLARINIZI GERİ DÖNDÜRMEK

1. Üzücü bir durumu düşünün: Komşunuz size bağı rdı . Partneriniz akşam yemeğine geç kalacağı nı söylemek için size mesaj atmayı unuttu. Arkadaşları n asla seni sormaz; her zaman onlarla ilgilidir. Başkaları yla vakit geçirdikten sonra daima kendinizi olumsuz eleştirirsiniz. Zorluk ne olursa olsun, başarabileceğiniz bir şey düşünün

Machine Translated by Google

değiştirmek isterim. Her türlü yargı lamayı bı rakı n. Sorununuzun kökenini keşfetmenize izin verin.

2. Kendinize, bu enerjiyi veya durumu yaratarak ve/veya bunlarla meşgul olarak ne konusunda uzmanlaşmaya kararlı olduğunuzu sorun. (Bu, sürücü koltuğuna geçtiğiniz andı r. Bir nedenden ötürü, bu güçsüzleştirici enerjiyle meşgul olduğunuzu kabul ediyorsunuz.
   Durumun kurbanı olmak yerine, bu mücadeleyi güçlenmek ve daha güçlü bir bilince geçmek için kullanı yorsunuz.)

3. Hangi iç enerjiye ulaşmak istiyorsunuz? Güçlendirme mi? Güven? Bolluk? Bağlantı ? Bu zorluğun olumlu tarafı nı düşünün. Çözüm nedir? Tam listeyi almak için çevrimiçi Flip-It bölümüne bakı n.

4. Yüksek Benliklerinizi, beden deva'nı zı ve Ekibinizi, mücadelenin tüm enerjilerini ve bilincini (korku, eksiklik, kurban vb.) bulmaya davet edin.

5. Kutsal şekilleri, sesleri, titreşimleri ve ı şı ğı kullanarak çözümün titreşiminde ustalaşmaya yönelik mekanizmaları serbest bı rakı n.
6. Yüksek Benliklerinizi, beden devanı zı ve Ekibinizi, ilahi çizginizde ve çözüm düzeyindeki ağları , titreşimleri ve çözümün bilincini (güvenlik, bolluk, güçlenme, bağlantı vb.) aktive etmeye davet edin. Yüksek Benliğiniz.

7. Yüksek Benliklerinizi, beden devaları nı zı ve Ekibinizi, bu titreşimi ilahi hatları nı zda ve Yüksek Benliklerinizin seviyesinde tutmanı n tüm sorumluluğunu almaya davet edin. (Bu adı m, içsel bir titreşime hakim olmanı n tüm sorumluluğunu üstlendiğiniz andı r. Artı k dı ş dünyanı n size meydan okuması nı istemiyorsunuz. Kişisel sorumluluk aracı nı kullanı yor ve tam tersini yapmak yerine, ustalaşmayı düşündüğünüz şeyi uyguluyorsunuz.)
8. Bu titreşime hakim olmanı n bir yolu olarak, tüm dı ş zorlukları n ve durumları n salı verilmesini isteyin. Artı k büyümeniz için sizi zorlayacak dı ş dünyaya ihtiyacı nı z yok.
9. Melek rehberlerinizden ve Yükselmiş Üstatlardan sizi çevrelemelerini ve çözümü size, beden deva'nı za ve yüksek alemlerdeki Ekibinize modellemelerini isteyin.

Machine Translated by Google

10. Gününüzü geçirirken, ilahi hattı nı zda akan çözümün içsel titreşiminin farkı ndalı ğı nı koruyun. Bedeninizin devası nı n ve Takı mı nı zı n aynı titreşimi kendi ilahi çizgileri içinde tuttuğunu hayal edin.

Zorlukları nı zı fı rsat olarak tanı mlamaya başladı ğı nı zda, onlardan kaçmayı bı rak.

ANLAYIŞLAR VE HATIRLANMASI GEREKENLER

• Duygusal ve fiziksel realitenizi değiştirmek için yüksek boyutları kullanabilirsiniz (İlk Kupa). İç realiteniz dı ş dünyanı zı yaratı r (Üçüncü Kupa). Bir zorluğu değiştirmek istiyorsanı z sürücü koltuğuna çı kı p sorumluluğu üstlenmeniz gerekir. Her mücadeleyi büyümek, gelişmek ve ustalaşmayı planladı ğı nı z konuda pratik yapmak için bir fı rsat olarak kullanı n (Dördüncü Kupa).

• Bireysel ve toplu olarak rahatsı z edici durumlar, davranı şlar ve ilişkiler insanları büyümeye zorlar. Durum ne kadar acı verici olursa, uyanı ş o kadar yoğun olur ve Ruh gelişmeye o kadar kararlı olur.

• Her zorluk büyüme için bir fı rsattı r. Tek soru, fı rsatı fark edip ona göre hareket edip etmeyeceğinizdir. Bunu yapmazsanı z, daha büyük, daha acı verici bir zorluk daha yaratabilirsiniz. Onu çevirin ve Ruhunuzun ustalaşmaya kararlı olduğu şeyin titreşimini kucaklayı n. • Belirli bir kişisel farkı ndalı ğa ulaştı ğı nı zda, uzmanlaşmak istediğiniz şeyi uygulamaya başlayacaksı nı z. Güçlenmede ustalaşmak için, güçlenmenin titreşimini ilahi çizginizde tutacaksı nı z. • Cesaretinizi artı rı n, içinize derinlemesine bakı n ve meydan okumayı tersine çevirin. • Zorlayı cı davranı ş veya durum tarafı ndan karşı lanan ihtiyacı ele alı n. Kendinizi korumak, kendinizi tetikte ve yüksek düzeyde tetikte tutmak için kaygı ve korkuyu kullanı yor olabilirsiniz. Bunun yerine kendinizi korumak için Yüksek Benliğinizi ve enerji alanları nı zı kullanı n. Koruma altı ndaki korku duruşunu serbest bı rakı n. • Duyguları nı zı yakı t olarak kullanı n. Duyguları nı zı n sanki dalgalarmı ş gibi sörf yaptı ğı nı hayal edin. Kendinizi ileriye ve daha yüksek bir titreşime ve bilince doğru itin.

Machine Translated by Google

• Yüksek Benliğinizden, mücadelenin tüm enerjisini kullanması nı ve onu
Ruhunuzun ulaşmaya kararlı olduğu titreşime
çevirmesini isteyin. • Eğer meydan okumanı z değişmiyorsa, size, vücut
deva'nı za veya Ekibinize ait olmayan bir konuyu ele alı yor olma
ihtimalinizi düşünün. Yüksek Benliğinizi kullanarak, meydan okumayı tüm
uygun bilgilerle birlikte doğru ve mükemmel yerine geri gönderin. •
Yalnı zca kendi duyguları nı zı n ve karşı laştı ğı nı z zorlukları n
sorumluluğunu alı n. • Diğer insanları n kendi duyguları na ve zorlukları na
sahip olmaları için şefkat ve sevgi dolu bir alan tutun. Onları n zorlukları
spor salonunda kaldı rdı kları ağı rlı klar gibidir; güçlenmelerine yardı mcı oluyorlar.

NASIL _

Zorluk ne olursa olsun, kendinize şu soruları sorarak her zaman paketi açabilir ve sonra çevirebilirsiniz: (1) Ruhum neden bilinçli veya bilinçsiz olarak bu durumu yarattı ? (2) Ne öğrenmeye çalı şı yorum?
(Çevrimiçi Flip-It bölümüne bakı n.) (3) Hangi ihtiyaç ele alı nı yor?
Peki ya ustalaşmaya çalı ştı ğı m davranı şı n tersini yapmak yerine bilinçli olarak uygularsam?

Şimdi, gelişmek için karşı laştı ğı nı z zorlukları kullanmanı za yardı mcı olacak hı zlı adı mları ve daha ayrı ntı lı protokolü uygulayabileceğimiz ruhsal laboratuvara dalalı m. Bu bölümün sonundaki sesli meditasyonu da dinleyebilirsiniz.

HIZLI ADIMLAR _

Zorluğu tanı mlayı n. Çözümü veya tam tersini düşünün. (İnternetteki Flip-It bölümünün tamamı na bakı n.) Kendinizi ilahi çizginize çekmek için nefesinizi, farkı ndalı ğı nı zı , Yüksek Benliğinizi ve enerji alanları nı zı kullanı n. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutarken, isteğinizi Yüksek Benliğinize gönderin. Yüksek Benliğinizi, değiştirmek istediğiniz sağlı ksı z davranı şı veya tutumu enerjisel olarak bulmaya davet edin. Yüksek Benliğiniz bu enerjiyi bulurken bir dakika bekleyin.

Yüksek Benliğinizi, bu düşük titreşimleri, ustalaşmaya çalı ştı ğı nı z şeyin titreşimine dönüştürmeye davet edin. Yüksek Benliğinizi davet edin

Machine Translated by Google

Izgaraları , şablonları , planları ve çözümü barı ndı ran bir varoluş biçimi yaratı n ve etkinleştirin. Yüksek Benliğinizi, çözümün titreşimini ilahi çizginizde aktive etmeye davet edin. Yüksek Benliğinizin çözümü somutlaştı rdı ğı nı ve/veya daha yüksek bir alemde bu daha sağlı klı davranı şla meşgul olduğunu hayal edin.

Yüksek Benliğinizi, çözümü fiziksel alemde size yansı tmaya davet edin. Beden devinizi ve Ekibinizi, mücadelenin titreşimini çözüme dönüştürmeye davet edin. Onlardan çözümün titreşimini Yüksek Benliklerinin seviyesinde ve kendi ilahi çizgilerinde tutmaları nı isteyin.

Tüm referans noktaları nı zı ve dünyada algı ladı ğı nı z ve algı landı ğı nı z tüm yolları güncelleyin. Davranı ş veya zorlukla ilgili duygusal yükünüzü kontrol edin. Çok mu değişti yoksa az mı ?

Anı nda sonuç beklemeyin. Bu inanca, tutuma veya davranı şa ne kadar süredir sahipsiniz? Belirli bir enerjiyi ne kadar uzun süre tutarsanı z o kadar katmanlı olabilir. Sorununuz tamamen tersine dönmeden önce tüm katmanlar üzerinde çalı şmak için biraz zaman harcamanı z gerekebilir, bu yüzden sabı rlı olun.

TAM PROTOKOL

1. Zorluğu tanı mlayı n.
2. Kazmaya gidin ve sorunun kökenini bulun. Cesareti artı rı n. Temel sorunu belirlemek için zaman ayı rı n.
3. Zorlayı cı davranı ş nedir? Korku mu hissediyorsun? Eksiklik?
   Terk edilme mi? Bu durumla ilgili duyguları nı z neler?
   Bu duruma ilişkin en büyük, en derin, en zorlayı cı duygu nedir? Sizi tetikleyen en zorlayı cı yön nedir? Bu durumda hangi ihtiyaç karşı lanmı yor?
   Her insanı n temel olarak bağlantı ya, sevgiye, onaya, saygı ya, güvenliğe, güvene ve desteğe ihtiyacı vardı r.
4. Çözümü bulun ve onu ustalaşmaya kararlı olduğunuz titreşime çevirin.
   Çözümü düşünün. Diyelim ki zorluk, kimsenin size değer vermediğini hissetmek. Başkaları nı n size değer vermesini istiyorsunuz ama siz kendinize değer vermiyorsunuz. Değer verilmenin tüm sorumluluğunu başkaları na verdiniz. Sorunun kökenini buldunuz.
   Sorun, değerli hissetmemek ve öz değer sorunları dı r.

Machine Translated by Google

Çözüm, öz-değer titreşimini ilahi çizginizde akan ı şı kla doğrudan bağlantı halinde tutmaktı r. İlahi çizginizde öz değerinizi hissedin. Mantı ğı n çizgisini değil, duyguları takip edin. Seni değişmeye hazı r en derin parçaya götürecekler.

5. Kendinizi omurganı zı n ön tarafı ndaki ilahi çizginize çekmek için nefesinizi, farkı ndalı ğı nı zı , Yüksek Benliğinizi ve enerji alanları nı zı kullanı n. (Talepte bulunmak istediğinizde çevrimiçi olun.) Omurganı zı n ön kı smı ndaki ilahi çizginizde kalabilir veya ilahi çizginizde Yüksek Benliğinizin seviyesine doğru yolculuk yapabilirsiniz. Her iki durumda da işe yarar. Aşağı daki isteği sessizce veya yüksek sesle yapı n: "Yüksek Benliğimi, meydan okumamı n titreşimini tutan tüm titreşimleri, enerjiyi, davranı şları , düşünce formları nı , ağları ve kalı pları enerjisel olarak konumlandı rmak için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum. korku, yalnı zlı k, yoksunluk vb.) Bir dakikanı zı ayı rı n ve daha yüksek bir alemdeki enerjisel yönünüz zorlukları nı zı n yerini belirlerken farkı ndalı ğı koruyun.
6. Yüksek Benliğinizi, bu titreşimleri Ruhunuzun ustalaşmaya kararlı olduğu titreşime çevirmeye davet edin. “Yüksek Benliğimi, bu titreşimleri (zorluğun adı nı verin) çözümüne (çözümün adı nı verin) dönüştürmek için kutsal şekiller, sesler ve ı şı k getirmek üzere enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum.” Bir dakikanı zı ayı rı n ve Yüksek Benliğinizin bu işi yüksek alemlerde yaptı ğı nı hayal edin. Bu yönünüzün sizi zorlayan titreşimleri çözümün titreşimine tamamen dönüştürmesine yardı mcı olan rehberleri de hayal edebilirsiniz.

7. Yüksek Benliğinizi, çözümü somutlaştı ran titreşimler, ı zgaralar, şablonlar ve planlar yaratmaya davet edin. Daha gelişmiş, bağlantı lı ve güçlenmiş bir varoluş biçimine sahip olun: “Yüksek Benliğimi, bilinci tutan şablonları , kutsal şekilleri, ı zgaraları , sesleri, duyguları ve düşünce formları nı yaratmak ve aktive etmek için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum. (çözüm)” Yukarı daki önerilerin tamamı nı kullanmak zorunda değilsiniz. Sizin için yankı uyandı ran mekanizmaları seçin ve seçin. Sesle çalı şmayı seviyorsanı z, bu daha gelişmiş ve güçlü varoluş biçimini sürdürmenizde sizi destekleyecek çözümün seslerinden ve şablonları ndan isteyebilirsiniz.
Aktivasyon sürecinin en önemli yönü Yüksek Benliğinizin çözümün titreşimini yaratması ve aktive etmesidir.

Machine Translated by Google

Talepte bulunmak için yalnı zca zihninizi kullanı yorsunuz. Yüksek alemlerde var olmanı n yeni bir yolunu ören boyutsal veçhenizi hayal edin ve buna izin verin. Bu meydan okuma, çözümün titreşimine dönüşürken en büyük gücünüz olsun.

8. Yüksek Benliğinizi çözümü somutlaştı rmaya davet edin: "Yüksek Benliğimi, (çözümün) titreşimini ilahi çizgimde ve Yüksek Benliğimin seviyesinde tamamen aktive etmeye ve somutlaştı rmaya davet ediyorum." Yüksek Benliğinizin daha yüksek bir alemde bu sağlı klı titreşime ve davranı şa katı ldı ğı nı hayal edin.
9. Yüksek Benliğinizi bu enerjiyi size yansı tmaya davet edin: "Yüksek Benliğimden bu titreşimleri burada, bu fiziksel alemde bana yansı tması nı istiyorum."

10. Beden devanı zı ve Ekibinizi de aynı sı nı yapmaya davet edin: "Beden devamı n Yüksek Benliklerini ve Ekip üyelerimi, (meydan okumanı n) tüm enerjisini serbest bı rakmak için kendi enerji alanları yla ve rehberleriyle çalı şmaya davet ediyorum. Beden devamı mı ve Ekibimi (çözümün) titreşimlerini getirmeye ve aktive etmeye davet ediyorum." Bu işi yapmak için beden devinize ve Ekibinize yer açı n. Sağlı klı davranı şı somutlaştı rdı kları nı ve çözümün titreşimini kendi ilahi çizgilerinde tuttukları nı hayal edin.
11. Tüm referans noktaları nı güncelleyin: "Kendim, bedenim ve Ekibim için tüm referans noktaları nı n yanı sı ra algı ladı ğı mı z ve algı landı ğı mı z tüm yolları n da güncellenmesini istiyorum." Yakı t göstergesini sı fı rlayı n.
12. Davranı ş veya dı ş durumla ilgili duygusal yükünüzü kontrol edin. Daha tarafsı z mı sı nı z? Hala ücret var mı ? Azaldı mı ?

Çözümün titreşimini tanı mlayı p etkinleştirdikçe, mücadeleyi serbest bı rakacaksı nı z. İlk başta tepkiniz azalacaktı r. Daha sonra, bir zorlukla karşı laştı ğı nı zda tarafsı z olacaksı nı z. Sonunda içinizde tuttuğunuz titreşim çözüme dönüşecektir. İçsel titreşiminizi yansı tan durumlar yaratacaksı nı z.

DÖRDÜNCÜ KUPA SESLİ MEDİTASYON

Machine Translated by Google

Dördüncü Kupanı n sesli meditasyonunu dinlemek için www.cupsofciousness.com/meditations adresine gidin.

Büyümek İçin Zorlukları nı zı Kullanmak

Bu meditasyon, karşı laştı ğı nı z zorluğu tanı mlamanı za yardı mcı olur. Öncelikle sorunun çözümünü belirleyin. Yüksek Benliğinizi, beden devinizi ve Ekibinizi zorlu enerjiyi veya davranı şı çözüme dönüştürmeye davet edin; Çözümün bilincini, duyguları nı , düşüncelerini ve davranı şı nı ilahi hatları nı zda ve Yüksek Benliğiniz, beden devanı z ve Takı mı nı z seviyesinde aktive edin. Yüksek alemlerdeki çözümü tam olarak somutlaştı rmak ve o enerjiyi size yansı tmak için bu enerjisel yönleri hayal edin ve davet edin.

DAHA FAZLA KAYNAK

Flip-It listesinin tamamı için sesli meditasyonlar içeren web sayfamı ziyaret edin ve ardı ndan "Diğer Kaynaklar"a tı klayı n. Oradayken, duygu dalgaları nda nası l gezinileceğini öğrenme konusunda tavsiyeler içeren “8. Bilinçli Konuşma” adlı YouTube videomu da izleyebilirsiniz.

Her zorlu an, büyüme ve gelişme için bir fı rsata dönüşür.

Uzmanlaşmaya niyetlendiğiniz konuda pratik yapı n.

Mutlu saygı sı z!

Machine Translated by Google

5

BEŞİNCİ KUPA

Vücudunuz Bir Doğa Ruhudur

Sen bedenin değilsin.

Fiziksel bedeniniz Dünyadan gelen bilinçli, duyarlı bir varlıktır. Bu kitap boyunca insan bedeninizden bir beden devası (deva "doğa varlığı" anlamına gelir) olarak söz ediyorum. Bedeninizin sizinkinden ayrı bir bilinci ve enerji alanları vardır. Aynı zamanda omuriliğin içinde akan kendi enerjisel ilahi çizgisine de sahiptir. Bedeninizin devasının ilahi çizgisi kendi özünü içerir. Aynı zamanda Yüksek Benliğinize benzer bir Yüksek Benliğe sahiptir. Beden devanız, enerjisini daha yüksek alemlere kaydırmak için Yüksek Benliğini ve enerji alanlarını kullanabilir ve bu da fiziksel formuna yansır.

Hayatı fiziksel planda deneyimlediğiniz için kendinizi kolayca beden devanızla karıştırabilirsiniz. Formunuzla aranızda hiçbir fark yokmuş gibi görünebilir. Ancak uyandıkça ayrım giderek daha net hale gelir. Bedeniniz olmadığını zı tam olarak anladığınızda sihirli şeyler gerçekleşir.

Machine Translated by Google

Bilinciniz ile bedeninizin bilinci arası ndaki farkı deneyimlemenin en iyi yolu beden devanı zla bağlantı kurmaktı r. İşte tam da bunu yapmanı n protokolü.

BEDENİNİZLE BAĞLANTI KURMAK DEVA

Derin bir nefes alı n. Tüm farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize çekin ve ilahi çizginizi omurganı zı n ön kı smı na sı kı bir şekilde bağlayı n. Yüksek Benliğinize doğru seyahat edin. Yüksek Benliğinizden beden devanı zı n Yüksek Benliğiyle bağlantı kurması nı isteyin: "Yüksek Benliğimden, sevgi ve berraklı k noktası ndan beden devamı n Yüksek Benliğiyle bağlantı kurması nı istiyorum." Bunun yüksek alemlerde gerçekleşmesine izin vermek için bir dakikanı zı ayı rı n.

Vücudunuza merhaba dediğinizi hayal edin. Çok sessiz bir alan tutun. Bedeninizin devası nı kendi bilincini kabul etmeye davet edin. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde Yüksek Benliğinizin seviyesinde tutun. Yüksek Benliğinizin beden devanı zı n enerjik yönüne yerleştiğini ve onunla bağlantı kurduğunu hayal edin. Yüksek Benliğinizi ve bedeninizin Yüksek Benliğini birbirine bağlayan sevgi çizgilerini hayal edin.

BEDENİNİZ İÇİN YER TUTUN DEVA

Bedeninizin devası yla bağlantı kurduğunuzda, bir yanı t alabilmeniz için birkaç deneme yapmanı z gerekebilir. Bedeninizin devası , bilincini ilk kez kabul ettiğinizde utangaç olabilir. Vücudumun doğa ruhumu açı kça görmem birkaç yı lı mı aldı .

Vücudumun devası nı n enerjik yönünü ilk kez bir öğleden sonra yürüyüşteyken gördüm. Yüksek Benliğimden ilahi çizgimde öz-sevgi titreşimini aktive etmesini istedim. Birkaç dakika içinde omurgamı n önünde yukarı ve aşağı tatlı , sı cak bir akı ntı nı n aktı ğı nı hissettim. Yüksek Benliğime doğru seyahat ettim ve şu ricada bulundum: "Yüksek Benliğimden bedenim deva'nı n Yüksek Benliğiyle bağlantı kurması nı istiyorum." Farkı ndalı ğı mı yüksek alemde tuttukça, bedenimin enerjik benliğini deva olarak gördüm ve hissettim. Ona yakı ndan baktı m. İnsan formuna sahipti ama ı şı ktan oluşuyordu. Ondan yayı lan dünyevi enerjiyi hissedebiliyordum. Vücudumun enerjik yönünü gö

Machine Translated by Google

ilk sefer şaşı rtı cı ydı , doğrulayı cı ydı ve rahatlatı cı ydı . Gerçekten bedenimden farklı ydı m.

Onu kabul ettim ve eğer isterse benimle iletişim kurabilmesi için sessiz bir alan tuttum.

Birkaç dakika sonra bana döndü ve "Senden nefret ediyorum" dedi.

Şaşı rdı m ama soğukkanlı lı ğı mı korumayı başardı m. "Kendini seviyor musun?" diye sordum.

Arkası nı döndü, başı nı salladı ve şöyle dedi: "Kendini sevdiğin gibi beni de sevmeni istiyorum."

Ona şunu sordum: "Ya sen de benim kendimi sevdiğim kadar kendini seversen, ve bunu birbirimize yansı ttı k mı ?"

Bana nası l yapı lacağı nı bilmediğini söylediğinde ona göstermeyi teklif ettim. Yüksek Benliğimi, öz-sevgi titreşimini Yüksek Benliğimin seviyesinde ve ilahi çizgimde tutmaya ve bu enerjiyi bedenimin devası nı n Yüksek Benliğine modellemeye davet ettim. Bedenimi sevme konusunda sahip olabileceğim her türlü sorumluluğun Yüksek Benliği düzeyinde ona iade edilmesini istedim. Birkaç dakika daha ona kendini sevme enerjisini modellemeye devam ettim.

Farkı ndalı ğı mı fiziksel aleme geri getirdim. Bağı msı z bir duruş sergilerken, öz sevgiyi modellemeye devam ettim. Birkaç dakika sonra vücudum gözyaşları na boğuldu. Omurgamda büyük bir sevgi dalgası akmaya başladı . O yaptı !

Kendini sevme cesaretine sahip olduğu için bedenime teşekkür ettim. Yüksek alemlerde onun gülümsediğini gördüm ve bana teşekkür etti. Gözlerimi açtı m ve bu yeni bağlantı yı düşünürken büyük bir heyecan hissettim. Bu beklediğim gelişmeydi.

Bedeninizin devası yla ilk bağlantı nı z benimkinden çok farklı olabilir. Bedeninizin devası uyandı ğı nda çeşitli şekillerde tepki verebilir.
Rahatlama, utanç, keder, sevinç veya öfke hissedebilir. Bu duyguları n serbest bı rakı lması için yer tutun. Bunlar vücudunuzun devası nı n duyguları dı r, sizin değil. Bunu deneyimleyerek öğrendim.

Bir akşam bedenim deva ile meditasyona oturmaya çağrı ldı ğı mı hissettim. Gözlerimi kapattı m, birkaç bilinçli nefes aldı m, kendimi ilahi çizgime çektim ve Yüksek Benliğime doğru yolculuk yaptı m.

Rehberlerimden etrafı mı sarmaları nı istedim. Yüksek Benliğimden bedenimdeki devanı n Yüksek Benliğine bağlanması nı istedim. Enerjik gözlerim bu yükseğe alı ştı kça

Machine Translated by Google

Uçakta rehberlerimin oturduğu büyük bir kristal masa gördüm. Vücudumun yan tarafta durduğunu hissedebiliyordum, bu yüzden onu masaya oturmaya davet ettim.

"Yanlı ş bir şey yapmı şı m gibi hissediyorum" dedi.

Güldüm ve "Hayı r, kesinlikle değil" dedim. Doğru bir şey yaptı n! Sen kendi bilincinizi tanı dı nı z ve kendinizi sevme cesaretine sahip oldunuz."

"Sadece sen belli bir seviyeye ulaştı ğı nda uyanabildim bilinç" dedi.

Kafam karı ştı , sorularla rehberlerime döndüm.

"Fiziksel bedende ikamet eden Ruh, bedenin daha yüksek bir kişisel farkı ndalı ğa uyanabilmesi için önce belirli bir kişisel farkı ndalı ğa ve kendini sevme seviyesine ulaşmalı dı r" dediler. "Çayı r yürüyüşündeyken, o düzeyde bir öz sevgiye sahiptin. Özünüzün ı şı ğı , fiziksel bedeninizin doğa ruhunu uyandı rdı ."

Rehberlerim şöyle devam etti: "Bedeniniz de tı pkı sizin gibi kendi evrim sürecindedir. Kendini sevmeyi öğreniyor. Kendi ilahi çizgisi içerisinde öz sevgiyi ve kişisel sorumluluğu geliştirdikçe öz farkı ndalı ğı artar.
Fiziksel bedeniniz bilinçli, duyarlı bir varlı ktı r.

"Bedende olmaya direnirsem ne olur?" Diye sordum.

"Direndiğinizde, bilinçsizce ilahi çizginizi omurganı zı n ön kı smı ndan kaldı racaksı nı z. Bedeninizin devası bu geri çekilmeyi deneyimleyecektir. Kendini reddedilmiş ve terk edilmiş hissedecek, sağlı ğı n ve canlı lı ğı n bozulacak."

Bedenim deva ağlı yordu. Onu tutmak için yanı na gittim. İlk başta itti ben uzaktayı m.

Rehberlerime baktı m ve sessizce şunu söyledi: "Onun duyguları nı hissedebilmesi için yer açı n. Onun yanı nda dur. Kı zması ya da üzülmesi için ona sevgi dolu, güvenli bir alan tutun. Onun duyguları nı düzeltmeyin. Vücut gelişmek için duyguları kullanı r. Bı rakı n kendi duygu dalgaları nda sörf yapsı n."

Onun ihtiyacı olan her şeyi hissedebilmesi için en güvenli, en sevgi dolu alanı tuttum. Onun için bu enerjiyi içimde tutarken ağı rlı ğı nı n kalktı ğı nı hissedebiliyordum.

Rehberlerim ona şimdiye kadar hissettiği tüm anları isteyip istemediğini sordu. iyileşmeye karşı direnç. Başı nı salladı .

Vücudum deva, enerjik alanları nı kullanarak kendisini birden fazla ı şı k küresiyle sardı . Kendini kucaklama sorumluluğunu geri alarak ve kendi ilahi çizgisindeki bağlantı titreşimini harekete geçirerek, reddedildiğini hissettiği tüm anları iyileştirdi.

Machine Translated by Google

Beden deva'nı z kendi bilincini tanı yı p kendini benimsedikçe daha güçlü, daha sağlı klı ve daha mutlu olur. Bu daha sağlı klı gerçekliği yaratmak bir gün, bir ay veya birkaç yı l alabilir. Bedeninizin bilincini ne kadar çok kabul ederseniz o kadar çok uyanı r. Bedeninizin devası nı , ihtiyaçları nı n karşı lanması yla ilgili tüm sorumluluğu almaya ve üstlenmeye davet edin.
Bedeninizin devası kendisinden ne kadar sorumlu olursa, o kadar güçlü olur.

Eyerde Kalmak

İnsan formundaki deneyiminizin ata binmeye benzer olduğunu düşünün.
Atı nı zı n kendi bilinci vardı r. Selede otururken bedeninizin kendi bilincini kabul etmesine izin verin.

Beden devamla meditasyonum sı rası nda rehberlerim bana başka bir süreçten geçtiler. Bana tüm enerjimi kolları mdan ve bacakları mdan ilahi çizgime çekmemi, esasen eyerime binmemi söylediler. Bunu yaptı ğı mda, ilahi çizgim genişledikçe büyük bir enerji akı şı nı n yanı sı ra bir sevinç, özgürlük ve bağlantı akı şı hissettim.

Tüm enerjimi kanalı ma/semerime çeker çekmez bedenim az önce yarattı ğı m alanı hissetti ve her yönünü kendi özü ve ı şı ğı yla doldurdu.

Spesifik istek şudur: "Yüksek Benliğimi enerji alanları mla ve rehberlerle birlikte çalı şmaya, tüm enerjimi ilahi çizgime çekmeye ve omurgamı n ön kı smı na sı kı bir şekilde bağlanmaya davet ediyorum. Bedenimin devası nı Yüksek Benliği seviyesinde her hücreye, organa, meridyene ve beze özünün titreşimini aşı lamaya davet ediyorum."

Enerjinizi ilahi çizginizde tuttuğunuzda kendinizi topraklanmı ş, güvende ve desteklenmiş hissedeceksiniz. Işı k kendi ilahi hatları nı zda daha zahmetsizce aktı kça beden devanı z daha fazla desteklenmiş hissedecektir. Bu aynı zamanda enerji merkezleriniz olan çakraları nı zı da olumlu yönde etkileyecektir.

İşte vücudunuzun devası yla bağlantı kurmanı z için iyi bir neden daha. Ruhsal özünüz ve beden deva'nı z aynı fiziksel bedende ikamet ettiği için, çatı şma potansiyeli vardı r. Bedeninizin devası nı n farkı nda değilseniz çatı şmalar kolaylı kla çözülmeyebilir. Bu çatı şmalar fiziksel ve duygusal zorluklar yaratabilir. Belirli bir diyet veya egzersiz rejimini uygulayamayabilirsiniz. Kompulsif harcama, isyan, aşı rı efor, uykusuzluk,

Machine Translated by Google

erteleme veya tembellik de sizinle beden devanı z arası ndaki çatı şmanı n göstergesi olabilir.

Eğer siz ve beden devanı z çatı şma içindeymiş gibi hissediyorsanı z, yüksek alemlerdeki çatı şmaları nı zı çözmek için sizin Yüksek Benliğinizi ve beden devanı zı davet edebilirsiniz. İkinizin farklı lı kları nı zı çözmesine ve sağlı klı , birlikte yaratı cı bir ilişki geliştirmesine yardı mcı olmak için Yüksek Benliklerinizden ve beden devanı zdan melek danı şmanlarla bağlantı kurması nı isteyebilirsiniz.

Beden bilinciniz Ruh bilincinizin birkaç adı m gerisinde olabilir. Kendinizi nazik, şefkatli ve sabı rlı bir öğretmen olarak düşünün. Beden deva'nı z öğrencidir ve siz doğru enerjiyi modelledikçe sizden öğreniyor.

Beden devanı zı n da size öğretebileceği şeyler vardı r. Tezahür etme, yaratma ve alma konusunda bir ustadı r. Siz ve bedeniniz sağlı klı bir şekilde bağlantı kurduğunuzda, birbirinizden öğrenecek ve her birinizin arzuladı ğı şeyi yaratacaksı nı z.

SORUMLULUĞU BEDENİNİZE GERİ VERMEK DEVA

Beden devanı zı n bilincini bir kez tanı dı ğı nı zda, bir sonraki adı ma hazı r olursunuz: beden devanı zı n sorumlulukları ndan vazgeçmek. Sorumlulukları bedeninize geri verdiğinizde, o da güçlenmeye ve kendi kendini kontrol etmeye yönelecektir.

Bedeninizin devası kendisinden sorumlu olabilir; ne yiyeceğine, ne zaman egzersiz yapacağı na, ne zaman uyuyacağı na, ne zaman dinleneceğine ve ne zaman oynayacağı na karar verebilir. Kendi arzuları yla titreşir. Zamanla, beden devası kendini sevmeyi, kendini kontrol etmeyi ve kişisel sorumluluğu ne kadar geliştirirse, o kadar sağlı klı alı şkanlı klara yönelecektir. Bedeninizin devası nı geçersiz kı larsanı z isyan eder.

Yı llarca vücudumun tüm kontrolü ve sorumluluğu bendeydi. Günün sonunda bedenimin mantrası şuydu: "Ne yapmak istersem onu yapacağı m." Böylece vücudum istediği şeyi yiyip içiyor ve geç saatlere kadar ayakta kalı yordu. Sonunda vücudumun aşı rı kontrol edilmeye isyan ettiğini fark ettim.

Sorumlulukları nı ona devrettiğimde isyan etmeyi bı raktı . Kendini kontrol altı nda tutuyormuş gibi hissetmeye başladı ve daha da güçlendi. Birkaç ay sonra vücudum sağlı ksı z davranı şlarla uğraşmayı bı raktı .

Machine Translated by Google

davranı ş. Daha dinlenmiştim ve birkaç kilo verdim. İç çatı şma çözüldü ve ikimiz de çok daha az mücadeleyle yolculuğun tadı nı çı kardı k. Ne kadar rahatladı m!

Vücudunuzu aşı rı kontrol etme modelini ele almanı n en iyi yolu, tüm enerjisel kontrol külçelerinizi beden devanı zdan kaldı rmak ve onları kendi ilahi çizginizde tutmaktı r. Kontrol titreşimi aslı nda ilahi çizginizde kalmanı za ve omurganı zı n ön kı smı na sı kı bir şekilde bağlanmanı za yardı mcı olabilecek harika bir enerjik yapı ştı rı cı veya Velcro görevi görür.

Spesifik protokol şudur: "Yüksek Benliğimi, beden devamdaki tüm kontrolümü kaldı rmak ve onu ilahi çizgime geri getirmek için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum. Bedenim devaya ait olan tüm sorumlulukları n Yüksek Benliğine iade edilmesini rica ediyorum."

Enerjiyi ancak kendi ilahi çizginizde kontrol edebilirsiniz. İlahi çizginizdeki titreşimlerin farkı ndalı ğı nı ve sorumluluğunu ne kadar üstlenirseniz, bedeniniz de kendisinden o kadar sorumlu olacaktı r. Kendi sorumluluğunu ne kadar üstlenirse, bedeniniz o kadar güçlenir.

BEDENİNİZDEKİ ŞİFA TERK EDİLME DUYGULARI

DEVA

Bu dünyada her enkarne olduğunuzda, aynı beden devası sizi ağı rlamı ştı r. Bilinç seviyenize uyum sağlamak için biçimini değiştirir. Her ölüm gerçekleştiğinde, beden deviniz bir ayrı lı k hissi yaşayabilir ve bu da terk edilme hissini tetikleyebilir.

Bunu bir sabah meditasyonda bedenim deva'ma nası l hissettiğini sorduğumda öğrendim. Bana bu fiziksel düzlemden ayrı lacağı mdan endişelendiğini söyledi.

"Evet, bir gün ben de var olan ı şı k bedenime geri döneceğim.
farklı bir alan," diye yanı tladı m.

"Ve her zaman yaptı ğı n gibi beni bı rakacaksı n."

"Ne demek 'Her zaman yaptı ğı m gibi'?" Kendimi biraz bilgisiz hissediyordum.

Bedenim deva cevap verdi: "Dünyaya her gelişinde benimle birlikte geliyorsun. Ben her yaşamda aynı doğa ruhuyum."

Az önce söylediklerini sindirmem için bir dakikaya ihtiyacı m vardı . Dünya'ya her gelişimde bana aynı doğa ruhu mu veriliyor? Gerçekten mi?

Şöyle devam etti, "Burada geçirdiğiniz tüm yaşamları hatı rlı yorum çünkü içeriye bindiğiniz kişi bendim. Her yaşamda, ona uyacak şekilde değişirim

Machine Translated by Google

mevcut evrimimizin ihtiyaçları . Bazen erkek formundayı m, bazen kadı n formundayı m. Her enkarnasyon için kendin için ne oluşturduğuna bağlı olarak ten rengim ve ataları mdan gelen soy değişir."

Her yaşamda da evrimleşip evrimleşmediğini sorduğumda şöyle cevap verdi: "Evet, biraz ama sen hiçbir zaman benim evrimimde bana yardı mcı olacak kadar uyanı k olmadı n, bu yüzden benim evrim sürecim seninkine kı yasla çok daha yavaş oldu."

Nedenini sorduğumda şu cevabı verdi: "Çünkü şu ana kadar benim sürecim bilinçli olmadı ."

Meseleyi anlamaya başlı yordum. "Yani tüm bu terk edilme korkusu daha çok benim öldüğüm ve senin eşsiz bilincinin farkı nda bile olmadı ğı m zamanlarla ilgili öyle mi?"

"Evet!" dedi sonunda bunu elde ettiğim için çok rahatlamı ş görünüyordu.

Vay, bu bir sürpriz miydi? Bu keşiften sonra, benim tarafı mdan terk edilmiş hissettiği tüm anları n serbest bı rakı lması na ve iyileşmesine yardı mcı olmak için beden devam ile çalı ştı m. Beden devası nı n temel sorunları ndan birinin terk edilmek olduğunu fark ettim.

Bedeninizin bu temel sorunu iyileştirmesine yardı mcı olduğunuzda, daha büyük bir bağlantı , destek, güvenlik ve sevgi duygusu hissedecektir. Bedeninizin devası değiştikçe, daha fazla güven, destek ve güçlenme de deneyimleyeceksiniz. İşte bunu nası l yapacağı nı z.

BEDENİNİZİN TERK EDİLMESİNİN İYİLEŞMESİNE YARDIMCI OLUN

Karnı nı za birkaç derin nefes alı n. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize getirin. İlahi çizginizi omurganı zı n ön kı smı na sı kı ca bağlayı n. Yüksek Benliğinizin seviyesine kadar seyahat edin. Yüksek Benliğinizden beden devanı zı n Yüksek Benliğiyle bağlantı kurması nı isteyin. Bağlantı kurulduktan sonra şu ricada bulunun: "Sizi, beden deva'nı zı , Yüksek Benliğinizin seviyesinde, enerji alanları nı zla ve rehberlerle çalı şmaya, tüm anları n etrafı na şifa veren hologramlar, sesler ve ı şı k yerleştirmeye davet ediyorum. tüm enkarnasyonları nı zda kendinizi hiç terk edilmiş hissettiniz."

Şimdi vücudunuzun kendi etrafı nda ı şı k küreleri ve şifa enerjisi döndürdüğünü hayal edin.

Machine Translated by Google

Şöyle diyerek devam edin: “Sizden rica ediyorum, beden deva, kendinize bağlanma ve kendinizi adama konusundaki tüm sorumlulukları üstlenin. Yüksek Benliğimi, sizinle bağlantı kurmanı n veya size bağlanmanı n tüm sorumluluğunu, bedenim deva'mı geri vermek için enerji alanları mla çalı şmaya davet ediyorum. Sizi, bedenim deva'yı , kendinizin sorumluluğunu üstlenmeye ve bu ihtiyaçları kendi ilahi çizginizde ve Yüksek Benliğiniz düzeyinde karşı lamak için eşsiz armağanları nı zı , bilgeliğinizi ve ustalı ğı nı zı kullanmaya davet ediyorum. Tüm terk edilme anları ndan kaynaklanan tüm travmaları n nazikçe çözülmesini ve yerini, kendi özünüz ve kendi evriminizle bağlantı ve bağlı lı k olan manevi dersin titreşimiyle değiştirmenizi istiyorum.

Bu protokol Dördüncü ve Beşinci Kupaları n birleşimidir. Terk etme zorluğunu bağlantı çözümüne dönüştürmek için kullanı yorsunuz. Beden devanı z terk edilme ve kaybetme korkusunu salı verdiğinde bir sonraki adı ma hazı r olur. Vücudunuz topraktan geldiğini, su, mineral, hava gibi toprak elementlerinden oluştuğunu unutmuş olabilir. Bedeniniz onun Dünyanı n bir ifadesi olduğunu hatı rladı ğı nda, daha büyük bir destek duygusu deneyimleyecektir. Ayrı ca arzuladı ğı şeyi yaratmak daha kolay olacaktı r.

TOPRAKLA BAĞLANTIYI ARTIRMAK

Vücudumun terk edilme korkusunu salı vermesine yardı m ederken, rehberlerim bana başka bir protokol aracı lı ğı yla rehberlik etti. Bu süreç bedenimin, gerçek annesi olan Dünya ile daha büyük bir bağlantı duygusu hissetmesine yardı mcı oldu.

İlk önce bana ilahi çizgimde ilerlemem ve ilahi kı vı lcı mı mı Kaynağı n kalbinde hissetmem talimatı verildi. Çok uzun gibi görünen bir süre boyunca ilahi çizgimde ilerlerken, sonunda küçük bir kı vı lcı mla karşı laştı m. Bu kı vı lcı m basit ve saftı . Farkı ndalı ğı mı ilahi kı vı lcı m seviyesinde tutarken, rehberlerim Kaynaktaki Dünyanı n ilahi kı vı lcı mı nı algı layı p algı layamayacağı mı sordular.

Yüksek Benliğimden Dünyanı n ilahi kı vı lcı mı nı bulması nı istedim. Birkaç dakika sonra, nefis bir tatlı lı k titreşimi yayan çok daha büyük bir kı vı lcı mı algı layabildim.

Bedenim devamı onun Yüksek Benliği seviyesinde onun ilahi çizgisinde ilahi kı vı lcı mı na doğru ilerlemeye davet ettim. Bunu yaparken kı vı lcı mı nı n Dünya'nı n kı vı lcı mı nı n bir parçası olduğunu algı ladı .

Machine Translated by Google

Vücudum deva, o bu bağlantı yı kurarken omurgası nda büyük bir bağlantı ve destek dalgası nı n aktı ğı nı hissetti. Terk edilme, yeterince sahip olamama ve desteklenmeme korkuları anı nda yok oldu. Dünyayla ve tüm doğa krallı ğı yla güçlü ve güzel bir bağ hissetti.

Belki de beden deva'nı z, sizin kendi bedeniniz olmadı ğı nı zı unutmuş olabileceğiniz gibi, onun gerçekten Dünya'dan olduğunu unutmuştur. İşte vücudunuzun Dünya ile bağlantı sı nı hatı rlaması na yardı mcı olacak protokol.

DÜNYA İLE BAĞLANTIYI HATIRLAMAK

"Bedenimi devamı Yüksek Benliği düzeyinde, omurgadan Dünyanı n kalbine kadar uzanan ilahi çizgisini uzatmak ve Dünyanı n ilahi çizgisiyle bağlantı kurmak için enerji alanları nı kullanmaya davet ediyorum. Bedenim deva'mı bunun Dünyanı n bir ifadesi olduğunu hatı rlamaya davet ediyorum."

Bedeninizin devası nı n bağlantı sı nı hatı rlaması için yer tutun. Bedeniniz Dünyanı n ilahi çizgisiyle bağlantı sı nı hissettiğinde, kendini daha güvende, daha fazla desteklenmiş ve korunmuş hissedecektir. Ayrı ca tezahür etmek için tüm enerji kaynakları nı çekebilecektir.

VÜCUTUNUZUN İYİLEŞMESİNE YARDIMCI OLUN

Terk edilme korkusunun yanı sı ra bedeniniz fiziksel sağlı k sorunları yla da uğraşı r. Neyse ki vücut devanı z kendini iyileştirecek şekilde tasarlanmı ştı r. Tek değişken ne kadar hı zlı olduğudur. Her hücre ve sistemde sağlı ğı koruyacak kadar hı zlı iyileşebilir mi? Sizin gibi beden devanı z da enerji açı sı ndan duyarlı dı r.
Kendisine ait olmayan konuları , sorumlulukları , enerjileri üstlenebilir.
Bu sorunlarla mücadele ettiğinde hastalanı r ve daha çabuk yaşlanı r.

Bedeninizin devası inanı lmaz derecede karmaşı k ve zekidir. Sağlı ğı korumak için elinden geleni yapacaktı r. Vücudunuzun enerjik beslenmesini temizlediğinizde, sağlı k genellikle geri kazanı lı r. İşte tam da bunu yapmanı za yardı mcı olacak bir protokol.

Machine Translated by Google

BEDENİNİZİN DAHA SAĞLIKLI BİR TİTREŞİM TUTMASINA YARDIMCI OLUR

Vücudunuzda iyileşmeye veya dengelenmeye ihtiyaç duyan bir alanı düşünün. Bu bir vücut parçası , bir organ, bir meridyen çizgisi veya bir bez olabilir. Şimdilik sadece birini seçin.

Bu protokolün belirli sözlerini sessizce veya yüksek sesle söyleyin: "Yüksek Benliği seviyesindeki bedenimi, şifaya ihtiyaç duyan bölgeyi enerjisel olarak bulmak için enerji alanları yla çalı şmaya davet ediyorum. Beden devamı , bu alanda tuttuğu ve beden devama ait olmayan tüm titreşimleri, sorumlulukları , konuları ve enerjiyi salı vermeye davet ediyorum. Bedenim deva'mı n Yüksek Benliğinden, bu bölgeyi en yüksek düzeyde sağlı k ve canlı lı k için iyileştirecek, onaracak ve hizalayacak şekilde şifa şekillerini, seslerini ve titreşimlerini (vücudun bir kı smı , organı , bezi vb.) etrafı na yerleştirmesini istiyorum. ."

Bir dakikanı zı ayı rı p bedeninizin Yüksek Benliğinin bu işi yüksek alemlerde yaptı ğı nı hayal edin. Bu basit protokol vücudunuzun iyileşmesine yardı mcı olabilir. Beden devanı zdan Yüksek Benliğini kullanması nı ne kadar çok isterseniz, onun bu enerjik yönü o kadar güçlenir.

ARZULARINIZI İFADE ETMEK

Eğer izin verirseniz, beden devanı z da sizi bu dünyada destekleyebilir. Milyonlarca insan gibi ben de The Secret filmini izledim . İçindeki tezahür tekniklerini denedim ama hiçbir şey olmadı . Ası l sı rrı on bir yaşı ndaki bir kı zdan öğrendim .

Sarah ve ben beş yaşı ndan beri birlikte çalı şı yorduk. Duyarlı lı ğı ve bilgeliği beni her zaman şaşı rtmı ştı r. Onu yı lda sadece üç ya da dört kez görmeme rağmen birbirimizden memnunduk. Sarah su dolu ses masamı n (suyla dolu bir masaj masası ve masaya gömülü hoparlörler) üzerine tı rmanı rken annesi de bize katı ldı .

Sarah annesine döndü ve şöyle dedi: "Ah, anne! Lütfen, lütfen, lütfen yatak odam için şu yataklardan birini alabilir miyiz? İddia ediyorum ki daha fazla kaygı yaşamayacağı m."

"Yani kaygı mı yaşı yorsunuz?" Ellerimi ayakları nı n üzerine koyup şifa seansı için sessizce rehberlerini çağı rı rken sordum.

"Bir şeyi istediğimde ve onu elde edemediğimde gerçekten endişeleniyorum."

Machine Translated by Google

“Peki, dünyada istediğini elde etmene nası l yardı m edebileceğimize bakalı m mı ?”

Birkaç derin nefes aldı m ve farkı ndalı ğı mı ilahi çizgime çektim.
Yüksek Benliğime doğru ilerledim ve soruyu gözlerim kapalı yüksek sesle sordum. “Sarah fiziksel dünyada kendisi için istediğini nası l yaratabilir?”

Sarah'nı n, rehberlerin ve benim daha yüksek bir yönümün bilgiyi toplaması yla rahatladı m.

Birkaç saniye sonra Sarah'nı n vücut devası nı n öne çı ktı ğı nı gördüm.
"Sarah, vücudunun senden farklı bir enerjisi var mı , yoksa sen vücudunla aynı mı sı n?" diye sordum.
"Kendi enerjisi var. Ona Lola diyorum" dedi.
Gülümsedim ve kendi kendime şunu düşündüm: "Bu on bir yaşı ndaki çocuk benden çok ileride."
Bir an alçakgönüllülükle duraklayarak, "Onu görebiliyor musun?" diye sordum.
“Evet, onu her zaman görebiliyorum, aptal! Onun içine giriyorum.
Sarah'yla beden deva bilinci hakkı nda konuşmamı ştı m. Bu
Konsept hâlâ keşfedip paketini açtı ğı m bir şeydi.
“Vücuduna ne yapmaktan hoşlandı ğı nı sorabilir misin?”
Sarah gözlerini kapattı , yüzünü buruşturdu ve Lola ile sessizce konuşurken dudakları nı hareket ettirdi.
Birkaç dakikalı k sessiz konuşmanı n ardı ndan Sarah nefesini tuttu ve şaşkı nlı kla gözlerini açtı . “Lola bir şeyler yapmayı sevdiğini söyledi. İşinin yaratmak olduğunu söylüyor.

"Sarah, Lola'ya yaratma sorumluluğunu üstlenip üstlenmediğini veya bunun onun için tuttuğun bir iş olup olmadı ğı nı sor."
Sarah tekrar gözlerini kapattı ve birkaç dakika sonra şöyle dedi: “Lola, bu işi onun yerine benim üstlendiğimi söyledi. Ben de ona geri gönderdim.
Kendisi için istediğini elde etmekle meşgul olacak. Bunları n hepsi Sarah'nı n ağzı ndan bir heyecan dalgası yla döküldü.
Annesi ve ben biraz şaşı rmı ş ve şaşkı n bir halde bakı ştı k.
"Yani vücudunuzun görevi fiziksel dünyada tezahür etmek ve yaratmak mı ?"
“Evet, öyle söyledi. Mantı klı . O fiziksel ve ben değilim.

"Bu doğru. Sen sadece bir ı şı k huzmesisin ve şunu da eklemeliyim ki çok güzelsin," dedim gülümseyerek.

Machine Translated by Google

Sara güldü. “Işı ğı mı görebiliyorum ve gerçekten çok parlak. Bazen içeriye baktı ğı mda güneş gözlüğü takmam gerekiyormuş gibi hissediyorum.”

“Sarah, eğer bedenin artı k yaratmaktan ve tezahür etmekten sorumluysa fiziksel dünya, işin ne?”

Sarah sessizleşti ve gözlerini kapattı . Derin bir nefes aldı ve enerjinin onun içinde ve çevresinde dönmeye başladı ğı nı hissettim.

Sarah'ya bir sonraki katmana kadar rehberlik ettim. “Sarah, mutluluk gibi istediğin şeyin enerjisini ı şı k nehrinin içinde tutarsan, o zaman bedenin gider ve içinde tuttuğun şeyin enerjisine benzer şeyleri dı ş dünyaya alı r. Mesela yatak odanı zda bu su tablası olsaydı kendinizi mutlu, güvende ve desteklenmiş hissedebilirsiniz.
Dolayı sı yla eğer ı şı k nehrinde/ilahi çizginizde o mutluluğu, güvenliği ve desteği hissederseniz, o zaman bedeniniz içinizde tuttuğunuz enerjinin yansı ması olan bir durum yaratabilir.

Sarah, "Anlı yorum. Bunun eğlenceli olacağı nı düşünüyorum. Teşekkürler Aleya.”

Gözlerimde yaşlarla güldüm ve "Hayı r, teşekkür ederim, Lola'ya da teşekkür ediyorum" dedim.

Yı llar geçtikçe Sarah iç gerçekliğine ne kadar odaklanı rsa, dı ş gerçekliği de onun için o kadar çok ortaya çı ktı . Ses masası gibi önemsiz şeyleri tezahür ettirmedi. Ancak vücudunun, odaklanma, netlik, güçlenme, kendini takdir etme ve kendini sevme gibi ilahi çizgisinde belirli nitelikleri geliştirmesine yardı mcı oldu. İstediği okullara gitti ve harika erkek arkadaşları ve destekleyici bir arkadaş çevresi vardı . Artan güçlenmesi ve beden devası yla bağlantı sı , ergenlik dönemini çok daha büyük bir zarafet ve kolaylı kla geçirmesine yardı mcı oldu.

Tezahür Etmenin Büyüsü

Arzuları nı zı n gerçekleştiği hissini hayal edin. Bu titreşimi Yüksek Benliklerinizin, beden devı nı zı n ve Ekibinizin seviyesinde aktive edin.
Kendinizin, beden deva'nı zı n ve Ekibinizin yüksek alemlerde bu arzu edilen tezahüre katı ldı ğı nı zı hayal edin. Bu yansı manı n fiziksel alanda meydana gelmesini davet edin. İşin gerçekleştiğine güvenin. Güven, alma kanalları nı zı açar. Sabı rlı ol. Tezahür genellikle bir gecede gerçekleşmez, ancak olabilir.

Machine Translated by Google

GÖSTERME UYGULAMASI YAPALIM

Hayatı nı zda tezahür ettirmek istediğiniz bir şeyi düşünün. Eğer hayatı nı zda böyle bir şey veya durum olsaydı , nası l hissederdiniz? Mutlu? Güvenli?
Destekleniyor mu? Sevilen? En güçlü ihtiyacı veya duyguyu seçin.

Bu protokolü kullanı n: "Kendimin Yüksek Benliklerinden, beden devamdan ve Ekibimden, ilahi hatları mı zda ve Yüksek Benliğimizin seviyesinde (tanı mladı ğı nı z duygunun) titreşimini aktive etmelerini istiyorum."

Sihrin yüksek alemlerde gerçekleşmesi için bir dakikanı zı ayı rı n. Kendinizin, beden devanı zı n ve Ekibinizin, ilahi hatları nı zda bu kaliteyi aktive ettiğinizi hayal edin. Daha sonra bu arzuları n yüksek alemlerde tezahür ettiğini hayal edin.
Belki sağlı klı , formda bir vücut, sevdiğiniz bir partner veya daha fazla finansal istikrar istiyorsunuz. Her ne arzuluyorsanı z, onun yüksek alemlerde gerçekleştiğini görün. Bu niyeti yüksek alemlerde tezahür ettirmek için bedeninizin tüm doğa krallı ğı yla olan bağlantı ları nı kullandı ğı nı görün. Bu yüksek boyutlu gerçekliğin buna yansı ması nı isteyin.

Bedeninizin devası yla meditasyona oturduğunuzda ona ne istediğini sorun.
Arzuları nı ortaya çı karması na izin verin. Bu, vücudunuzun devası için çok güçlendirici bir deneyimdir. Beden deva'nı z mutluysa siz de mutlu olursunuz.

BEDENİNİZLE BAĞLANTI KURMAK İÇİN GÜNLÜK RİTÜEL DEVA

Bedeninizin devası na ne kadar dikkat ederseniz bağlantı o kadar güçlenir. Önümüzdeki üç ay boyunca her gün, Yüksek Benliğinizden, beden devanı z için taşı dı ğı tüm sorumlulukları yerine getirmesini isteyin. Bu sorumlulukları n Yüksek Benliğiniz seviyesinde beden deva'nı za iade edilmesini isteyin.
Beden devanı zı n Yüksek Benliğini, başkaları na (özellikle ebeveynlere) vermiş olduğu tüm sorumlulukları kendisine geri almaya davet edin. Bedeninizin devası na kendi gerçekliğinden sorumlu olması na izin verin.

Bedeninizle, doğa ruhuyla bağlantı kurmak için günlük bir ritüele başlayı n.
Sabah uyandı ğı nı zda "Günaydı n vücut deva" deyin.

Vücudunuza hangi organik, işlenmemiş gı daları yemek istediğini sorun.
Her sabah vücudunuzun devası na hangi kı yafetleri giymek istediğini sorun. Vücudunuza pazar günü ne yapmak istediğini sorun. Doğada vakit geçirin. Bu, vücudunuzun Dünyayla/kendisiyle nası l bağlantı kurduğudur. Banyo yapı n ve vücudunuzu deva'ya davet edin

Machine Translated by Google

rahatlamak. Mümkünse vücudunuzun devası na ayda birkaç kez uyuma izni verin. Beden devinizi, enerjisini dengelemesine yardı mcı olacak müzik ve aromaterapiyi seçmeye davet edin. Vücudunuzun devası na ne tür düzenli egzersiz yapmak istediğini sorun. Düzenli masaj ve/veya akupunktur veya vücudunuzun dengeli ve sağlı klı kalması na yardı mcı olabilecek diğer yöntemleri alı n.

ANLAYIŞLAR VE HATIRLANMASI GEREKENLER

• Bedeniniz bir doğa ruhudur. •
Bedeniniz Dünya'dandı r. •
Bedeninizin sizinkinden farklı bir bilinci vardı r. • Siz vücudunuzun
ön kı smı nda dolaşan bir ı şı k huzmesisiniz.
omurga.
• Bedeninizin devası kendi ihtiyaçları nı n tamamı nı karşı lamakla
sorumludur. • Bedeninizin devası , evriminde sizden birkaç adı m geride
olabilir. • Enerjiyi vücut deva'nı za göre modelleyebilirsiniz. Modellediğiniz şeyi
yapacaktı r. • Bedeninizin devası na sabı r ve nezaketle davranı n. Bindiğiniz
bir ata nası l davranı rsı nı z?

NASIL _

Haydi ruhsal laboratuvara dalalı m ve bedeninizle bağlantı kurmaya yönelik tüm protokolün yanı sı ra hı zlı adı mları da uygulayalı m. Bölümün sonunda, beden devanı zla daha derin bir şekilde bağlantı kurmanı za yardı mcı olması için sesli meditasyonu kullanabilirsiniz.

HIZLI ADIMLAR _

Nefesinizle veya hayal gücünüzle farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize getirin. Yüksek Benliğinizi, ilahi çizginizi omurganı n ön kı smı na sı kı bir şekilde bağlamaya davet edin. İlahi çizginizde Yüksek Benliğinizin seviyesine doğru yolculuk yapı n. Yüksek Benliğinizi, bedeninizin Yüksek Benliğiyle, deva doğa ruhuyla bağlantı kurmaya davet edin. Bağlantı nı n Yüksek Benliklerinizin seviyesinde gerçekleştiğinin farkı ndalı ğı nı koruyun. Bedeninizin devası nı , Yüksek Benliği seviyesinde, eşsiz bilge bilincini tanı maya davet edin. Yükseklerinizi davet edin

Machine Translated by Google

Kendi iç bilgeliğinizle bağlantı kurun ve bunu bedeninize modelleyin. Yüksek Benliğinizi kendi ilahi çizginizde özünüzün titreşimini aktive etmeye ve bunu beden deva'nı za modellemeye davet edin. Bedeninizin devası nı Yüksek Benliği seviyesinde kendi ilahi çizgisini bulmaya ve kendi ilahi çizgisinde özünün titreşimini aktive etmeye davet edin. Yüksek alemlerde aranı zda sağlı klı bağlantı ağları yaratması için Yüksek Benliklerinizi ve beden devinizi davet edin. Birinizin diğeriniz için taşı dı ğı tüm sorumlulukları doğru ve mükemmel yerine geri gönderin. Nazik bir farkı ndalı ğa sahip olun ve Yüksek Benliğinizi ve bedeninizin Yüksek Benliğini birbirlerine uygun bilgileri göndermeye davet edin. Kendiniz ve vücut devanı z için referans noktaları nı güncelleyin.

TAM PROTOKOL _

1. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize getirin. Birkaç bilinçli nefes alı n ve bir nefes alı nca, Yüksek Benliğinizden enerji alanları nı zla çalı şması nı , tüm enerjinizi herkesten ve her şeyden çekmesini ve onu omurganı zı n önünde akan ilahi çizginize geri getirmesini isteyin. Aşağı daki kelimeleri yüksek sesle veya sessizce söyleyin: “Yüksek Benliğimi, tüm enerjimi ve farkı ndalı ğı mı herkesten ve her şeyden çekip, önümden akan ilahi çizgime geri çekmek için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum. omurga." Bazı enerjik yönlerinizin farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize geri getirdiğinin farkı ndalı ğı nı koruyun. Gözlerinizi kapatı n ve içinizdeki ı şı k nehrinde durduğunuzu hayal edin.

2. Yüksek Benliğinizi, ilahi çizginizi omurganı n ön kı smı na sı kı bir şekilde bağlamaya davet edin: "Yüksek Benliğimden, ilahi çizgimi omurgamı n ön kı smı na sı kı bir şekilde bağlaması için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şması nı istiyorum." Bir nefes alı n ve bu enerjik yönünüzün bu işi yapması na izin verin. Bı rakı n ve izin verin. Uzaylı ol. Bı rakı n Yüksek Benliğiniz işi yapsı n. İş yapı lı rken içinizde ve etrafı nı zda küçük enerji girdapları hissedebilirsiniz. Hatta bir anlı ğı na uyuklayabilirsiniz
3. Hayal gücünüzü kullanarak ilahi çizginizde Yüksek Benliğinizin seviyesine çı kı n. Gözlerinizi kapatı n ve orada durduğunuzu hayal edin.

Machine Translated by Google

kendi ilahi ı şı k nehri. Bu ı şı k sütununun Yüksek Benliğinizin seviyesine doğru ilerlediğini hayal edin.

4. Yüksek Benliğinizi, bedeninizin deva doğa ruhunun Yüksek Benliğiyle bağlantı kurmaya davet edin: "Yüksek Benliğimden, bedenim deva'nı n Yüksek Benliğiyle bağlantı kurmak için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şması nı istiyorum."

5. Bağlantı nı n Yüksek Benliğiniz seviyesinde gerçekleştiğinin farkı ndalı ğı nı koruyun.
6. Yüksek Benliği seviyesindeki beden devanı zı , eşsiz ve bilge bilincini tanı maya davet edin: “Yüksek Benliği seviyesindeki beden devamı , kendi eşsiz bilgeliğini ve bilgeliğini tanı ması için enerji alanları ve rehberleri ile çalı şmaya davet ediyorum. bilinç.”
7. Aynı enerjiyi vücudunuzun devası na modelleyin. Yüksek Benliğinizin seviyesinde, ilahi çizginizde akan eşsiz ı şı ğı ve bilgeliği tanı yı n.

8. Yüksek Benliğinizi, özünüzün titreşimini ilahi çizginizde aktive etmeye ve bunu beden deva'nı za modellemeye davet edin: “Yüksek Benliğimden enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şarak özümün titreşimini bedenimde aktive etmesini istiyorum. ilahi çizgi.”
9. Bedeninizin devası nı Yüksek Benliği seviyesinde, ilahi çizgisinde özünün titreşimini aktive etmeye davet edin: “Yüksek Benliği seviyesindeki bedenimi devamı , enerji alanları ve rehberleri ile birlikte çalı şmaya davet ediyorum. omurga boyunca akan ilahi çizgisinde özünün titreşimi.”

10. Sizin Yüksek Benliklerinizi ve beden devaları nı zı aranı zda sağlı klı bağlantı ağları yaratmaya davet ediyorum: “Ben ve beden devamı n Yüksek Benliklerini sevginin, bağlantı nı n, dengenin, güçlenmenin, kişisel sorumluluğun ve kişisel sorumluluğun sağlı klı açı k ağları nı yaratmaya davet ediyorum. aramı zda netlik. Benim ve beden devamı n Yüksek Benliklerinden, bireysel ilahi hatları mı zda bağlantı , güvenlik, güçlenme ve barı ş titreşimlerini aktive etmelerini ve bunu birbirimize yansı tmaları nı istiyorum.”

11. Her ikinizin de sahip olduğu ve size ait olmayan tüm sorumlulukları doğru ve mükemmel yerlerine geri gönderin: “Kendimin Yüksek Benliklerini ve bedenimdeki devayı , üzerimize aldı ğı mı z tüm sorumlulukları yerleştirmeye davet ediyorum.

Machine Translated by Google

Bizim olmayanları bireysel olarak tutuyoruz ve onları hak ettikleri ve mükemmel yerlerine geri döndürüyoruz."

12. Yüksek Benliğinizi ve beden deva'nı zı n Yüksek Benliğini birbirlerine uygun bilgileri göndermeye davet edin: "Yüksek Benliğimi ve beden deva'mı n Yüksek Benliğini yüksek alemlerdeki tüm uygun bilgileri birbirlerine göndermeye davet ediyorum."
13. Bu yüksek alemde sizin ve beden devanı zı n enerjik bir konuşma yaptı ğı nı zı n farkı ndalı ğı nı koruyun. Bedeninizin kendini sevme, destekleme, koruma, onurlandı rma ve tanı ma sorumluluğunu üstlendiğini hayal edin. Bu yüksek alemdeki enerjisel veçhenizin de aynı şeyi yaptı ğı nı hayal edin.
14. Tüm referans noktaları nı güncelleyin: "Tüm referans noktaları nı n güncellenmesini istiyorum. benim ve vücudum için güncellendi."
15. Nefes alı n ve rahatlayı n. Küçük bir içsel değerlendirme yapı n. Nası l hissediyorsun? Vücudunuz nası l hissediyor?

BEŞİNCİ KUPA SESLİ MEDİTASYON

Beşinci Kupanı n sesli meditasyonunu dinlemek için www.cupsofciousness.com/meditations adresine gidin.

Beden Devası nda Bağlantı yı ve Güçlenmeyi Artı rma

Bu meditasyon, bedeninizin deva'sı nı , kendi özüyle bağlantı kurması na ve uygun sorumluluğu üstlenmesine yardı mcı olarak güçlendirir.

Siz ve vücudunuz birbirinize sağlı klı enerji modeli oluşturabilirsiniz ve ikiniz de bu yolculuktan keyif alabilirsiniz!

Machine Translated by Google

6

ALTINCI KUPA

Ruhunuz Bilgeliğe ve İçsel Hediyelere Sahiptir

Bilgeliğinizi ve armağanları nı zı kucaklayı n ve kullanı n.

Eski atasözü “Birine balı k verirseniz onu bir gün beslersiniz; birine balı k tutmayı öğretirseniz onu ömür boyu doyurursunuz” şeklinde konuşuyor Altı ncı Kupa. Bilgeliğinizi kendiniz için kullanı n ve bolluk dolu bir yaşam yaratı n.

Ruhunuz bilgeliği geliştirmek için birçok enkarnasyon geçirdi ve bu yaşamda daha fazla bilgelik kazanmaya niyetli. Ruhunuzun bilgeliğini içsel armağanları nı z olarak düşünüyorum. Bu bilgelik, ilahi çizginizde bir akı m gibi akan bir titreşim yaratı r. Bilgeliğinize dokunduğunuzda daha yüksek bilince erişirsiniz. Altı ncı Kupa tamamen bunun nası l yapı lacağı yla ilgilidir.

Bu kupanı n dört yönü var. Öncelikle yeteneklerinizi tanı mlamayı öğrenin. İkincisi, hediyelerinizi nası l kullanacağı nı zı öğrenin. Üçüncüsü, yeni yeteneklerin nası l geliştirileceğini keşfedin. Son olarak, hediyelerinizle birlikte gelebilecek zorluklardan nası l kaçı nacağı nı zı öğrenin. İçsel yeteneklerinizi güçlendirdikçe, desteklenme ve başkaları na sağlı klı bir şekilde yardı m etme kapasitenizi artı rı rsı nı z.

Machine Translated by Google

RUHUNUZUN HEDİYELERİNİ BELİRTİN _

Siz ve başkaları sizin hakkı nı zda hangi niteliklere değer veriyorsunuz? Kibar mı sı n? Hasta? Güvenilir? Destekleyici mi? Eğlenceli? Pozitif? Anlayı şlı mı ? Saygı lı ?
Kendinizi tanı mlamak için kullanacağı nı z olumlu bir sı fat belirleyin.

Derin bir nefes alı n, kendinizi ilahi çizginize çekin ve bu niteliğin ilahi çizginizde bir ı şı k akı şı gibi aktı ğı nı hayal edin. Titreşime ne kadar odaklanı rsanı z akı ş o kadar artacaktı r.

Bu titreşimi keşfedin. Sizi nası l desteklediğini, koruduğunu ve ayakta tuttuğunu anlayı n. İçsel bilgeliğe olan takdirinizi artı rı n. Sonuçta, onu geliştirmek için yaşamlar harcadı nı z.

İçsel bilgeliğinizin daha derin bir farkı ndalı ğı nı geliştirdikçe, öz-değer duygunuz artacaktı r. İşte Ruh armağanları nı zı tanı mlamanı za, etkinleştirmenize ve güçlendirmenize yardı mcı olacak bir protokol.

HEDİYELERİ BULMAK

"Kendimin Yüksek Benliklerini, bedenim devamı ve Ekibimi, Ruhumuzun bilgeliğinin titreşimini Yüksek Benliklerimiz düzeyinde ve bireysel düzeyde konumlandı rmak, aktive etmek ve yükseltmek için enerji alanları ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum. ilahi çizgiler."

Sizin, bedeninizin devası nı n ve Takı mı nı zı n enerjik yönlerinin yüksek alemlerde çalı şması nı ve ilahi hatları nı zda bilgeliğinizin titreşimini aktive etmesine izin verin. Zamanla bilgeliğiniz enerji alanları nı za ve bilinçli farkı ndalı ğı nı za yansı yacaktı r. Zaten hissediyor olabilirsiniz.

Siz, beden devanı z ve Ekibiniz, hepiniz özel bilgelik incilerinizi ve içsel armağanları nı zı kendi ilahi hatları nı zda tuttuğunuzda, fiziksel yaşamı nı zda bol ve şaşı rtı cı bir yansı ma deneyimleyeceksiniz.

İÇ HEDİYELERİNİZİ KULLANIN _

Altı ncı Kupanı n ikinci yönü benzersiz hediyelerinizi kullanmaktı r. Bu hediyeler birincil destek mekanizmanı z olarak hizmet edebilir; Yeteneklerinizi ne kadar çok kullanı rsanı z, dünyada o kadar çok destekleneceksiniz.

Machine Translated by Google

Bunu bir gün Santa Barbara'da sahilde oturup telefonumun çalması nı beklerken ve özel muayenehanemi nası l büyüteceğimi düşünürken öğrendim. Yalnı zca bir avuç insanı tanı dı ğı m bir kasabada yeni bir muayenehaneye başlamanı n beklediğimden daha zor olduğu ortaya çı ktı , ayrı ca banka hesap bakiyemin düşük olması bana yük oluyordu.

Derin bir nefes alarak tüm farkı ndalı ğı mı banka hesabı mdan çekip ilahi çizgime getirdim. Rehberlerimin etrafı mı sardı ğı nı hissettim. "Hayatı mdaki maddi desteği nası l artı rabilirim?" diye sordum.

Yukarı dan bilgece sözlerin geldiğini hissettim. Rehberlerim, kendimi desteklemenin yanı sı ra Ruhumun içsel armağanı nı n titreşimini artı rma konusundaki tüm sorumluluğu almama yardı mcı olmak için aşağı daki protokolü paylaştı lar. Bu protokolü her gün kullandı m ve birkaç hafta içinde telefonum çalmaya başladı ve pratiğim gelişti.

Yaşamı nı zda finansal, fiziksel, ruhsal veya ilişkilerde daha fazla desteğe ihtiyaç duyuyorsanı z bu protokolü kullanı n. Kendinizi destekleme sorumluluğunu üstlenmenize yardı mcı olacaktı r. Ayrı ca desteğinizin dı ş dünyadan değil, içsel bilgeliğinizden ve armağanları nı zdan geldiğinin daha derinden farkı na varacaksı nı z.

DESTEĞİ ARTIRMAK

Tüm farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize çekin ve omurganı zı n ön kı smı na sı kı sı kı ya bağlanı n. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutarak veya Yüksek Benliğinize doğru yolculuk ederek şu ricada bulunun: "Yüksek Benliğimi, desteklenmenin tüm sorumluluğunu üstlenmeye ve bu sorumluluğu aynı seviyede tutmaya, enerji alanları m ve rehberlerimle çalı şmaya davet ediyorum. Yüksek Benliğimin. Herkesten ve her şeyden destek için referans noktaları mı n kaldı rı lı p ilahi çizgime geri getirilmesini rica ediyorum. Ruhumun içsel armağanı nı n, en büyük bilgeliğinin ve üstatlı ğı nı n titreşiminin Yüksek Benliğim seviyesinde ve ilahi çizgimde aktive edilmesini istiyorum. İlahi çizgimde akan bu içsel armağanları n benim birincil destek kaynağı m olması nı istiyorum. Destek için tüm referans noktaları mı n güncellenmesini rica ediyorum."

Hayal gücünüzü kullanı n ve farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde veya Yüksek Benliğinizin seviyesinde tutun. Yüksek Benliğinizin bunu aktive ettiğini hayal edin

Machine Translated by Google

titreşim. İlk başta içsel yeteneklerinizin, bilgeliğinizin ve ustalığınızın ne olduğunu bilinçli olarak bilmenize gerek yok. Yüksek Benliğiniz bu titreşimi aktive ettikçe, onu hissetmeye başlayacaksınız ve sonra zihniniz bilecek.

Yüksek Benliğinizin tüm sorumluluğu ve destek için enerjik referans noktalarınızı aldığını hayal edin. Hatta tüm sorumlulukları nızı ve destek için referans noktalarınızı ilahi çizginize geri çekmesi için Yüksek Benliğinize kozmik bir elektrikli süpürge bile verebilirsiniz.

Para, insanlar veya eşyalar yerine ilahi hattınızda bir destek akışının aktığını hayal edin veya hissedin. Desteğinizi ilahi çizginizdeki içsel armağanlarınızın ve bilgeliğinizin titreşimi ve akışıyla doğrudan bağlantılı olarak ne kadar çok referans alırsanız, dünyada o kadar çok desteklenirsiniz.

Bu protokolü ilk kez yaptığımda kendimi rahatlamış hissettim. Sanki içimde saf, kristal bir ışık akışı akıyordu. Yeteneklerimden birinin açıklık olduğunu fark ettim. Bu içsel armağanı kabul ettikçe, dış dünyamda daha büyük ölçüde kabul edildim ve takdir edildim.

Hediyelerinizi Destek İçin Kullanmak

İçsel yeteneklerinizi içinizde ne kadar çok tutarsanız, o kadar çok destek hissedeceksiniz. Başkalarının davranışları na veya yolculukları na bağlı ysanız, enerjik bir şekilde onlara hediyelerinizi veriyor olabilirsiniz.

Uzun yıllar boyunca ilahi çizgimde barış titreşimini başarıyla geliştirdim. Hediyemi başkalarına yansıtarak onları huzurlu etmeye çalışırsam iç huzurum azalır. Huzur yaratmanın daha sağlıklı yolu huzur titreşimini içimde tutmaktır. Bir sonraki adım, başkalarının değil, yalnızca kendi iç huzurumu arzulama ve bundan sorumlu olma iznini kendime vermektir. İç huzurumu korudukça olumlu bir empati alanı yaratıyorum.

Etrafımdakiler empatik olarak benim iç huzurumu hissedecekler ve barış titreşimini kendileri için harekete geçirmeye başlayacaklar.

Bu sağlıklı duruş şudur: “Kendi armağanlarımı, bilgeliğimi ve ustalığımı almaktan sorumluyum. İçsel yeteneklerim tarafından destekleniyorum ve bunu dünyada örnek alacağım.” Yüksek Benliklerinizi, beden devalarınızı ve Ekibinizi, kendinizi ifade ettiğiniz tüm alemlerde bu duruşu sürdürmeye davet edin.

Kendini sevme, iç huzur ve kendine saygı gibi içsel yetenekleriniz, yalnızca sizi desteklemekle kalmayıp aynı zamanda size güzel durumları da çeken niteliklerdir.

Machine Translated by Google

ve sağlı klı ilişkiler yaratı n.

Birkaç yı l boyunca Altı ncı Kupa'yı yudumladı ktan sonra, müşterilerimden biriyle yaptı ğı m enerji şifa seansı sı rası nda bu konseptin gücünü fark etmeye başladı m. Susan mendil kutusuna uzandı ve şöyle dedi: “Aleya, şu anda çok korkuyorum. Gelecek ay evimi satmazsam haciz nedeniyle kaybedeceğim.”

Susan masaya çı ktı . Ayakları na ipek bir eşarp örttüm, derin bir nefes aldı m ve kendimi ilahi çizgime çektim. Yükselmiş Üstatları ve Susan'ı n rehberlerini çağı rdı m, Yüksek Benliğime seyahat ettim ve şunu sordum: "Susan, Yüksek Benliğin seviyesinde, neden evin ve mali durumla ilgili bu durumu yarattı n?"

Susan'ı n Yüksek Benliği soruyu yavaşça sindirdi. Sonra, yüksek alemlerdeki en alçak sesle, Yüksek Benliğinin şöyle yanı t verdiğini duydum: "Tüm enerjimi başkaları nı desteklemek için kullanı yorum."

"Susan, sanki her zaman başkaları nı destekliyormuşsun gibi mi hissediyorsun?" Yüksek sesle sordum.

"Kesinlikle! Küçük bir kı z olduğumdan beri bunu yaptı m. Tek istediğim, çocukluğumda içimde hissettiğim inanı lmaz desteğin başkaları nı n da hissetmesiydi. Onuncu yaş günümde babamı n işten eve geldiğini ve yemekten sonra bize o gün kovulduğunu söylediğini hatı rlı yorum. Evimizi satı p ebeveynlerinin altı saat uzaklı ktaki evine taşı nmak zorunda kaldı k. Okulumu ve arkadaşları mı değiştirmek zorunda kaldı m. Harap oldum. Eğer tüm iç desteğimi babama yardı m etmek için kullanı rsam, bunun sihirli bir şekilde hayatı daha iyi hale getireceğini düşündüm. Öyle olmadı ğı nı zor yoldan öğrendim. Hayatı mı n tam o döneminde o büyülü içsel desteği hissetmeyi bı raktı m. Keşke o içsel desteği geri alabilseydim.

"Bakalı m sana yardı m edebilecek miyim? Şu anda buna ihtiyacı n var gibi görünüyor."

Gözyaşları yanakları ndan yavaşça süzülmeye başladı ğı nda başı nı salladı .

Gözlerimi kapattı m. "Susan, Yüksek Benliğin seviyesinde, tüm armağanları nı , kaynakları nı , bilgeliğini ve destek enerjini kendin üzerinde kullanmaya istekli olur musun?"

Yüksek Benliği hemen "Bu bencilce olur" diye yanı t verdi.

"Ya tüm yeteneklerinizi kendinize saklasaydı nı z ve bunu başkaları na modelleseydiniz, bu da diğerlerinin kendilerini nasıl geçindireceklerini öğrenmelerine yardı mcı olsaydı ?" Diye sordum.

Machine Translated by Google

Susan'ı n Yüksek Benliği nası l yapı lacağı nı bilmediğini söylediğinde ona göstermeyi teklif ettim. “Susan, enerji alanları nı zı ve rehberlerinizi kullanarak Yüksek Benliğinizin seviyesinde, tüm enkarnasyonlarda başkaları na verdiğiniz tüm ruhsal armağanları , bilgeliği ve destek ustalı ğı nı konumlandı rı n. Bu destek titreşimlerini Yüksek Benliğinize geri getirin. Takı m üyelerinizi ve beden devinizi Yüksek Benlik seviyelerinde aynı sı nı yapmaya davet ediyorum.”

Onun Yüksek Benliğini sihirli bir kelebek ağı kullanı rken gördüm. Onu aşağı doğru sallı yor ve başkaları nı n üzerinden güzel ı şı k demetlerini kaldı rı yor ve onları kendine geri getiriyordu.

“Sizi yeteneklerinizi, bilgeliğinizi ve ustalı ğı nı zı temizlemeye, arı ndı rmaya ve yeniden hizalamaya davet ediyorum. kendinize destek olun.”

Susan'ı n Yüksek Benliği ipek bir eşarp çı kardı ve hediyelerini cilaladı . Daha sonra onları kendi ilahi çizgisine yeniden yerleştirdi.

“Yüksek Benliğiniz seviyesinde, desteklemeye çalı ştı ğı nı z herkese uygun enerjik bilgiyi gönderin.”

Birkaç dakika sonra, Yüksek Benliğinin yüzlerce farklı yöne enerjik bilgi içeren ı şı k ı şı nları yaydı ğı nı gördüm. Ben sessizce onun Yüksek Benliği seviyesindeki beden devası nı ve Takı m üyelerini de aynı sı nı yapmaya davet ettim. Hiperuzaya gönderilen enerji dolu e-postaları izlemek gibiydi.

Devam ettim, “Sizi, herkesin başkaları ndan destek alması arzunuzu kaldı rmaya ve onu size geri getirmeye davet ediyorum. Sizi, başkaları nı desteklemeye yönelik tüm sorumlulukları , ilgili ve uygun tüm bilgilerle birlikte Yüksek Benliklerine iade etmeye davet ediyorum. Size ait olmayan destek konuları nı n yanı sı ra size ait olmayan herhangi bir karma hakkı ndaki tüm empatik duyarlı lı ğı serbest bı rakı n.

Susan derin bir nefes aldı ve gözyaşları yeniden başladı . “Aleya, şu anda üzerimden büyük bir yükün kalktı ğı nı hissediyorum. Zihnim bunu anlamı yor ama kendimi bir şekilde özgür ve inanı lmaz derecede hafif hissediyorum.

Biraz daha çalı şabilir miyiz diye sordum, o da kabul etti. “Seni Yüksek Benliğin seviyesinde, manevi armağanları nı ve destek titreşimlerini Yüksek Benliğin seviyesinde ve ilahi çizginde aktive etmek için enerji alanları nla ve rehberlerinle çalı şmaya davet ediyorum.”

İçinde ve çevresinde küçük kı vı lcı mları n parlamaya başladı ğı nı görebiliyordum. Enerji dönmeye başladı ve onun ilahi çizgisinde derin bir destek akı mı akmaya başladı .

Machine Translated by Google

“Susan, sen bir destek ustası sın. İyi olan şey, içinizdeki bu destek enerjisini geliştirmek için yaşamlar harcamış olmanızdır. Bu asla kaybetmeyeceğiniz bir şeydir. Sadece sizin için tasarlandı, başkası için değil. Eğer onu kendi içinizde tutarsanız ve başkalarına da örnek olursanız, insanlara daha güçlü bir şekilde yardımcı olursunuz ve aynı zamanda içsel armağanınızdan da yararlanırsınız," dedim.

Susan, "Şu anda sahip olduğum bu muhteşem duyguyu nasıl koruyabilirim?" diye sordu.

Ona derin bir nefes alması ve her nefes alışı nefes almak için kullanması söylediğimde Susan kendi ilahi çizgisine geçtiğinde birkaç derin, bilinçli nefes aldı.

“Yüksek Benliğinizi, enerji alanları zla çalışmaya ve her şeyi kendinize çekmeye davet ediyorum. farkındalığınızı ve enerjinizi ilahi çizginize aktarın.”

"Ben varım" dedi.

“İlahi çizginizden Yüksek Benliğinize doğru ilerleyin.”

Birkaç dakika sonra enerji alanları genişledi. "Ben oradayım" dedi.

“Yüksek Benliğinizden, Yüksek Benliğiniz seviyesinde ve ilahi çizginizde destek ustalığınızı aktive etmesini isteyin.”

Sessiz isteğini yerine getirirken dudakları hareket etti ve göz kapakları titredi.

“İlahi çizginizde kalın ve Yüksek Benliğinizin işi yapmasını izleyin.”
talimat verdim.

"Bunun olduğunu hissedebiliyorum!" haykırdı.

“Destekleme ustalığınızı kendiniz için tuttuğunuzu hissedebiliyor musunuz?
başkaları için değil mi?” Diye sordum.

"Evet. Bunu daha önce hiç fark etmemiştim ama bu destek titreşimi karmaşık. Sadece benim için tasarlandığını hissedebiliyorum. Aslında, bunu başka birine yüklersem, yardım etmek yerine, aslında birisini ağırlaştıracağını düşünüyorum" dedi.

"Evet kesinlikle. Hediyenizi bir başkasına verdiğiniz anda, onu kendiniz için daha az kullanabilirsiniz. Bu hediye sizin için tasarlandı, başkası için değil. Başka bir kişiyi desteklemek istediğiniz her zaman, farkındalığınızı ilahi çizginize ve ardından Yüksek Benliğinizin seviyesine getirin.

“Yüksek Benliğinizden, Yüksek Benliğiniz seviyesinde ve ilahi çizginizde destek titreşimini aktive etmesini isteyin. Yüksek Benliğinizi, destekle ilgili sahip olduğunuz tüm enerjik bilgileri yardım etmek istediğiniz kişiye göndermeye davet edin. Bu kişiyi, bu ödülü alabileceği yerde ve seçtiği derecede almaya davet edin. O zaman kendinizi destekleme arzunuzun tamamını başkasında değil, kendinizde tuttuğunuzdan emin olun. Herhangi birini iade et

Machine Translated by Google

Bu kişiyi desteklemek için sahip olabileceğiniz sorumluluk. Daha sonra bu kişi için ne istediğinizin çözümünü kendinizde modelleyin.”

Susan, "Sanı rı m anladı m" dedi.

“İçinizde bir kaydetme düğmesine bastı ğı nı zı hayal edin, böylece anı nda Dilediğiniz zaman bu titreşime ve enerjik duruşa geri dönün.”

İçimdeki kaydetme düğmesine bastı ğı nda sessizce şöyle dedim: “Bu senin ustalı ğı n. Onu asla kaybetmezsin. Tek soru şu: Bunu kendi üzerinde kullanacak mı sı n?

Başı nı salladı ve "Her nefeste" dedi.

Susan otururken telefonuna baktı ve bir mesajı n geldiğini gördü. "Aman Tanrı m! Buna inanmayacaksı n! Belki de yaparsı n," dedi gülerek. "Emlakçı mdan, geçen ay evime düşük teklif veren kişilerin geri döndüğünü ve benim istediğim fiyatı teklif ettiklerini söyleyen bir mesaj aldı m. Otuz gün içinde kapatmak istiyorlar.”

Susan evini bir ay içinde başarı yla sattı . Fiziksel boyuttaki değişiklikler genellikle içsel bir değişimden on dakika sonra gerçekleşmez, ancak o gün gerçekleşti.

Susan birkaç yı l benimle seansları na devam etti. İçsel desteğini başkaları ndan ziyade kendi üzerinde tutmaya odaklanması na yardı mcı oldum. Altı ay sonra iş terfisi aldı ve harika bir adamla tanı ştı . İki yı l sonra evlendiler ve Santa Barbara eteklerinde güzel bir ev satı n aldı lar.

Dı ş görünüş onun için eskisinden çok daha az önemliydi. Ası l önemli olan Susan'ı n içsel desteğini kendi içinde tuttuğunda aldı ğı rahatlı ktı . Ayrı ca Susan'ı n kaybetme korkusu, desteği içeride hissettiği sürece dı ş dünyada da her zaman destekleneceğini anlayı nca buharlaştı . Hâlâ zor günler geçiriyordu ama artı k güçlü bir destekleyici temele sahipti.

Eğer zorlanı yorsanı z, hediyelerinizi dı şarı ya yerleştirip yerleştirmediğinize bakı n. Bunları kendiniz için tutuyor ve kullanı yor musunuz? Yoksa bunları başkaları üzerinde mi kullanı yorsunuz? Başka birinin hayatı nı daha iyiye doğru değiştirmeye çalı şı yorsanı z, bunu nası l yapı yorsunuz? Çözümü ona modelliyor ve kendisini güçlendirmesine yardı mcı olabilecek enerjik bilgileri ona mı gönderiyorsunuz?

Kendi içinizde geliştirdiğiniz nitelikleri takdir edin ve kullanı n. Başkaları üzerinde daha olumlu ve daha güçlü bir etki bı rakacaksı nı z.

Machine Translated by Google

HEDİYELERİNİZİ YETİŞTİRİN

Bu bardağı n üçüncü yönü Ruhunuzun armağanları nı geliştirmektir. Siz geliştikçe değer verdiğiniz nitelikler değişir. Son derece bilinçli bir varlı k şefkate değer verebilirken, bir başkası güce değer verebilir. Manevi yolculuğunuz, hangi nitelikleri geliştirmek istediğiniz konusunda sizi bilgilendirir. Büyüdükçe yeni, daha karmaşı k içsel yetenekler geliştirme dürtüsünü hissedeceksiniz. Bunun nası l yapı lacağı nı bilmek çok faydalı olabilir.

Eşimle tanı ştı ğı mda onun disiplinine hayran kaldı m. Kalbiyle ve aklı yla neyi yapmaya karar verdiyse onu başardı . Disiplin yeteneğinin ona bir düzeyde özgürlük ve güç sağladı ğı nı fark ettim. Ben de bunu istedim, o yüzden sihirli değneğimi çı kardı m ve offf, bu kitabı kı rk günde yazdı m! Şaka yapı yorum. Bu kitabı yazmam kı rk günden biraz daha uzun sürdü. Ancak birkaç yı l sonra belli bir disipline başarı yla ulaştı m.

Arzu ettiğiniz nitelikleri geliştirmenize yardı mcı olması için aşağı daki protokolü kullanı n.

HANGİ NİTELİKLERİ BULUŞTURMAK İSTİYORSUNUZ?

Somutlaştı rmak istediğiniz bir kaliteyi düşünün. Güçlenmeyi, kendini kontrol etmeyi, kendini sevmeyi, zarafeti, nezaketi, sabrı , güveni, ayı rt etme yeteneğini, netliği, huzuru, içsel bağlantı yı mı arzuluyorsun? Bunlar sadece birkaç öneri. Niteliği ne olursa olsun, onu bilinçli farkı ndalı ğı nı zda tutun.

Sonra şöyle deyin: "Kendimin Yüksek Benliklerini, bedenim devayı ve Ekibimi, (arzu ettiğiniz kalitenin) titreşimini, düşünce formları nı , duyguları nı , bilincini ve davranı şları nı aktive etmek için enerji alanları mı z ve rehberlerimiz ile çalı şmaya davet ediyorum. Yüksek Benliğimizin seviyesinde ve ilahi çizgilerimizde."

Yüksek Benliklerinizin, beden devı nı zı n ve Ekip üyelerinizin bu kaliteyi yüksek alemlerde somutlaştı rdı ğı nı hayal edin. Sahip olmanı z gerektiğini düşündüğünüz niteliklerin aksine, değer verdiğiniz nitelikleri geliştirin. Hayatı nı zdaki insanlar, somutlaştı rmanı z gerektiğini düşündükleri şeyleri size yansı tabilirler. Elbette onları n fikirlerini dikkate alabilirsiniz, ancak kendi kalbinizin arzuları nı daha yakı ndan dinleyin.

Bu protokolü haftada bir kez veya hedefinize ulaşmayı düşündüğünüz her seferde kullanı n. bu kalite. Bunu ne kadar çok yaparsanı z o kadar güçlü olur.

Machine Translated by Google

Altı ncı Kupanı n bize geliştirmeyi öğrettiği bir diğer husus da güvenliktir. İlahi hattı nı zda akan titreşimleri bir güvenlik koruma mekanizması olarak kullanabilirsiniz. Sonuçta en güvenli yer ilahi çizginizdir.

İlahi çizginizde akan içsel bir güvenlik akı mı arayı p bulduğunuzda, güvenli durumlar yaratacaksı nı z. Bunu bir akşam sahilde yürürken öğrendim.

Güneş yeni batmı ştı ve ben sahilde yürüyüş yapmak için can atı yordum. Arabamdan inip sahile doğru merdivenlerden indiğimde, siyah eşofmanlı bir adamı n arabası na yaslanmı ş beni izlediğini gördüm. Sahilde beni takip etti. Vücudumun tüylerinin diken diken olduğunu hissedebiliyordum. Korku akmaya başladı . Geri dönebilirdim ama sonra onunla yolları m kesişmek zorunda kalacaktı . Sahilde kimse yoktu, sağı mda dik bir uçurum, solumda su vardı . Kendiliğinden bir denizkı zı kuyruğu çı kararak yüzebilirdim ya da benim, bedenimin ve Ekibimin ilahi çizgisindeki güvenlik titreşimini etkinleştirebilirdim. İkincisi o anda biraz daha kolay görünüyordu.

Bu titreşimi etkinleştirdiğim anda korkum azaldı . Yürümeye devam ettim ve birkaç dakika içinde adam beni takip etmeyi bı raktı , arkası nı döndü ve ortadan kayboldu. Bir tesadüf olabilir ama tehlikede hissettiğim her an, özellikle de küçük uçaklarla veya Los Angeles otoyolunda uçarken bu tekniği sürekli olarak uyguluyorum. Korkum her zaman ortadan kayboluyor ve çevrem iç güvenliğimi yansı tmaya devam ediyor.

Fiziksel dünyada gezinirken hâlâ anlayı şlı olmanı z ve önlem almanı z gerekiyor, ancak bu, kendiniz için daha güvenli ortamlar oluşturmanı za yardı mcı olabilir. Aynı tekniği diğer boyutlardaki karanlı k enerjilerle karşı laştı ğı mda da kullandı m.

Buradaki temel prensip, güvenlik titreşimini ilahi çizginizde tutmaktı r. Bunu, Yüksek Benliğinizden, enerji alanları nı zı kullanarak, Yüksek Benliğiniz seviyesinde ve ilahi çizginizde güvenlik titreşimini aktive etmesini isteyerek bilinçli olarak yaparsı nı z. Beden devinizden ve Ekip üyelerinizden de aynı sı nı yapmaları nı isteyin.

İşte güvenlik ve koruma duygunuzu artı rmanı za yardı mcı olabilecek bir protokol.

GÜVENLİK VE KORUMANIN ARTIRILMASI

Machine Translated by Google

“Kendimin Yüksek Benliklerini, bedenim devayı ve Ekibimi, korunmanı n tüm sorumluluğunu üstlenmek için enerji alanları ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum. Koruma ve güvenlik için tüm referans noktaları mı zı kendi ilahi çizgilerimizde toplayı p tutmamı zı rica ediyorum. İlahi hatları mı zda ve Yüksek Benliğimiz seviyesinde güvenlik titreşiminin aktive edilmesini istiyoruz.”

Derin bir nefes alı n ve farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutun. İçinizde akan içsel bir güvenlik akı mı na sahip olmanı n nası l bir his olduğunu keşfedin. Kendinizi içsel ı şı k nehrinin derinliklerine çekin ve ilahi çizginizde güvende olduğunuzun farkı ndalı ğı nı taşı yı n. Bu enerjiyi kucakladı kça kendinizi daha güvende hissedecek ve daha güvende olacaksı nı z.

MANEVİ HEDİYELERLE İLGİLİ ORTAK ZORLUKLARDAN KAÇININ

Altı ncı Kupanı n dördüncü ve son yönü, yeteneklerinizin getirdiği zorluklardan kaçı nmayı öğrenmektir. Dikkatli olmazsanı z manevi kibire düşebilirsiniz: inançları nı z, başarı ları nı z veya yaşam tarzı nı z nedeniyle diğerlerinden daha iyi olduğunuz inancı .

Manevi kibir her an ortaya çı kabilir. Bunu herhangi bir organize dinde, tarikatlarda, yoga derslerinde veya davul çalan bir grupta görebilirsiniz. Üç tür manevi kibir vardı r: Başkaları ndan daha iyi olduğunuzu düşünmek, başkaları ndan sizin değerlerinize değer vermelerini istemek ve yukarı da tartı şı ldı ğı gibi diğer insanları n yolculukları na bağlanmak ve yeteneklerinizi onlar üzerinde kullanmak.

İlk tür kibir, başkaları nı n öyle olmadı ğı na, sizin yetenekli olduğunuza inanmaya başladı ğı nı zda ortaya çı kar. Yeteneklerinizin sizi özel kı ldı ğı nı , başkaları na aşağı lı k muamelesi yapmanı za olanak sağladı ğı nı hissediyorsunuz. Semptomlar neredeyse her zaman başkaları nı yargı lamayı ve eleştirmeyi içerir. Onlar kadar saf değiller. Konuşmaları nı yürütmüyorlar. Şeker, et, kafein ve alkolsüz bir diyet uygulamazlar. Organik, vejetaryen, yeşil, sosyal açı dan adil, çevreye duyarlı veya Gaia merkezli varlı klar değiller. Hatta "Ben onlardan daha iyiyim çünkü onlar benim kadar gelişmiş değiller" diye düşünebilirsiniz. Ne zaman şunu düşünsen, “Onlar değil. . .,” ruhsal kibrinizi kontrol edin. Kendi inançları nı za olan takdirinizi artı rdı ğı nı zdave kendi davranı şları nı zı n (başkaları nı n değil) sorumluluğunu üstlendiğinizde, kibiriniz azalacaktı r. Ayrı ca başkaları nı n kendi evrimleri için ihtiyaç duydukları enerjiyle meşgul olmaları için şefkatli bir duruş sergileyin.

Machine Translated by Google

İkinci tür manevi kibir, sizin değer verdiğiniz hediyelere başkaları nı n da değer vermesini istediğinizde ortaya çı kar. İnsanları n da sizin kadar saygı lı olması nı , dürüst davranması nı , şefkatli olması nı isteyebilirsiniz. Değerlerinizi başkaları na empoze ediyorsunuz ve eğer onlar sizin değerlerinizi sizin tarzı nı zda modellemezlerse onları aşağı lı k olarak değerlendiriyorsunuz. Başkaları na yansı tmak yerine kendi değerlerinizi onurlandı rdı ğı nı zda, daha mütevazı bir yolda yürüyeceksiniz.

Üçüncü tür kibir ise biraz daha katmanlı dı r. Başka bir kişinin davranı şı na bağlanabileceğiniz zamanlar vardı r. Örneğin birinin dürüstlükle hareket etmesini isteyebilirsiniz. Bu bağlanma, bir başkası nı n sorumluluğunu alma enerjik olgusunu tetikler. Bu sorumluluğu üstlendikçe, enerjinizi, yeteneklerinizi, araçları nı zı ve bilgeliğinizi onun üzerinde kullanmaya çalı şacaksı nı z. Davranı şı değişirse, vardiyası nı n övgüsünü alabilirsiniz ve kibriniz çiçek açacaktı r. Davranı ş değişmezse, araçları nı zı n çalı şmaması ndan dolayı hayal kı rı klı ğı na uğrarsı nı z. Bu iki yanı tı tetikleyebilir. Tepkilerden biri bu kişide bir sorun olduğunu ve sizin hediyelerinize layı k olmadı ğı nı düşünmek olabilir. Diğeri sende bir sorun olduğunu ve diğer kişiyi değiştiremediğin için başarı sı z olduğunu düşünüyor olabilir.

Bu döngüyü sonlandı rmanı n yolu takı ntı ları nı zı herkesten kaldı rmaktı r. Yalnı zca kendi davranı şı nı za bağlı olun. Kendinizi başkaları nı kontrol etmeye çalı şı rken bulursanı z, bu da harika bir çözümdür. Herkesin üzerindeki tüm takı ntı ları kaldı rdı ğı nı zda, başkaları için taşı dı ğı nı z tüm sorumlulukları n onlara iade edilmesini isteyin. Kendi davranı şı nı zı n sorumluluğunu üstlenin. Her zaman olduğu gibi işi yapmak için zihninizi değil Yüksek Benliğinizi kullanı n. Çözümü modelleyin ve başkaları için şefkatli bir alan tutun.

Bu kibir döngüsünü bir akşam öğrendim. . .

Alçalan Yargı Dağı

Aydı nlanma deneyimimin hemen ardı ndan derin bir iç huzur ve sevgi hissettim. Hiçbir şey onu sarsamazdı . .haberleri izlemek dı şı nda. Bir cuma gecesi bir arkadaşı mı n evine merhaba demek için uğradı m. Kapı dan içeri girdiğimde televizyonunun haber kanalı na ayarlı olduğunu gördüm. Bir anda büyülendim. Savaş, tecavüz ve çevresel yı kı m haberleri gözlerimin önünden geçti. İki dakika içinde, huzurlu gerçekliğim konuşan bir kafa ve korkunç grafik görüntüler tarafı ndan yok edildi.

Machine Translated by Google

İçimde derin bir öfkenin kaynadığını hissedebiliyordum. Öfkenin altında, yargıların ateş püskürten bir ejderha gibi yüzeye çıktığını hissedebiliyordum. Dışarıçıkıp birkaç derin nefes aldım.

Duyguları ve düşüncelerimi izledim: İnsanlar Dünya'ya nasıl bu kadar saygısızca davranmaya cesaret edebilir? Ortadoğu'daki bu insanlar neden hâlâ savaşta?
Onların derdi ne? İnsanların birbirlerine karşı bu kadar acımasız olmalarına inanamıyorum.
Herkes çok bilinçsiz ve aptal.

Yargı Dağı'nın zirvesine çıkmam akşam haberlerinin yalnızca iki dakikasını aldı.
Dağın zirvesinde dururken kalbim kapandı, kibrim yükseldi. İçimdeki ışık zayıf bir aleve dönüştü.

Bilincimdeki bu düşüşü hissettiğimde rehberlerim etrafımda döndü. Gözlerimi kapattım, farkındalığımı tekrar ilahi çizgime getirdim ve içsel ışık akışıma odaklandım. Zihnim sakinleştiği anda yüksek alemlerden gelen bilge sözleri duydum.

“Aleya, başkalarının da öyle bir yerde olmasını nasıl arzuladığını hissedebiliyor musun? barış, saygı ve sevgi?”

"Evet, kesinlikle" diye yanıt verdim, bunun neden iyi bir şey olmayacağını hayal bile edemiyordum. “Herkesin huzur, saygı ve sevgi içinde olması gerekir. Sağ?" Öfkeyle sordum.

"Ya başkalarının evrimlerinin farklı bir noktasındaysa ve barış ve sevgi yerine kontrole, güce veya güvenliğe değer veriyorlarsa?" rehberler nazikçe ve çok akıllıca sordular.

“Bunu hiç bu şekilde düşünmemiştim. Herkesin isteyeceğini düşünürdüm
Huzur, saygı ve sevgi içinde olmak” diye yanıt verdim.

“Belki yapıyorlar ama belki de nasıl yapacaklarını bilmiyorlar. Eğer onları yargılarsan ve öfkeyi kalbinizde tutun, bunun onlara nasıl faydası oluyor?”

"Öyle değil" dedim, enerjik kuyruğum yavaşça bacakların arasına düşerken.

“Ya kendi yüreğinizde barışı, saygıyı, sevgiyi barındırsanız ve bunu onlara örnek alsanız? Bu şu anda yaptığından daha iyi hissettirir?”

"Evet. Peki bunu nasıl yapacağım ve bunun gerçekten faydası olacak mı?” Diye sordum.

“Her Ruh dünyada bir dalgalanma yaratır. İçinizde tuttuğunuz titreşimler dışarı doğru dalgalanır. Eğer dalgalar yeterince güçlüyse başkalarını da etkileyecektir.
İçinizin derinliklerinde tuttuğunuz niteliklere dair tüm bağlılığını zı, arzunuzu ve sorumluluğunuzu taşımalısınız. Bir başkasının enerjisine veya davranışına bağlandığınız an, tutarlı dönüşüm alanınızı yüzde yüzden sıfıra düşürürsünüz."

Machine Translated by Google

Rehberlerden süreç boyunca bana yol göstermelerini istedim.

“Derin bir nefes alı n” diye talimat verdiler. “Tüm farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutarken, Yüksek Benliğinizi, Yüksek Benliğinizin seviyesinde ve ilahi çizginizde barı ş, kendinize saygı ve sevgi titreşimini aktive etmeye davet edin.”

Birkaç saniye içinde enerjimin değişmeye başladı ğı nı ve kalbimin açı k.

Rehberlerim sordu: "Sahip olduğun tüm bağlı lı ğı ve arzuyu hissedebiliyor musun? barı şçı l, saygı lı ve sevgi dolu bir duruş sergilemeleri nedeniyle başkaları na nası l davranı lı yor?

Onlar bu soruyu sordukları nda, birçok kordonun başkaları na uzandı ğı nı gördüm. Her kordonun ucunda küçük bir enerji topu gördüm.

Enerji sürecimi okuyan rehberlerim şöyle devam etti: “O enerji topları senin. Yüksek Benliğinizi ve enerji alanları nı zı kullanarak onları kaldı rı n.
Onları Yüksek Benliğinizin seviyesine geri getirin. Bunları temizleyin, temizleyin ve yalnı zca size özel olarak hizalayı n. Sadece kendi huzur, saygı ve sevgi halinize bağlı kalı n. Güçlü, tutarlı bir dönüşüm alanı yaratmanı n tek yolu budur.”

Yüksek Benliğimi bu işi yapmaya davet ettim. Yüksek Benliğimin eyleme geçtiğini hissettim, bir miktar huzur geri geldi ve Hüküm Dağı 'ndan zarafetle indim.

Bilinç merdivenini tı rmanı rken yargı lama veya kibir dalgaları ortaya çı kabilir. Siz geliştikçe, başkaları na karşı daha sevgi dolu, şefkatli bir duruş geliştirmek isteyeceksiniz. Bunu yapmazsanı z, bir şekilde alçakgönüllü olduğunuz durumlar yaratarak kibrinize çare bulabilirsiniz. Dövülmek yerine, şefkati geliştirmek için Yüksek Benliğinizi kullanı n. Bu çok daha kolay. Ne zaman bir kibir dalgası hissederseniz aşağı daki protokolü kullanabilirsiniz.

Kibir ve Yargı lamayı Temizlemek

Şunu söyleyerek başlayı n: “Kendimin Yüksek Benliklerini, beden devamı mı ve Ekibimi, diğer insanları n gerçekliğine ve davranı şları na yönelik tüm takı ntı ları mı zı ve arzuları mı zı onlardan alı p kendimize geri döndürmek için enerji alanları mı zı ve rehberlerimizi kullanmaya davet ediyorum. Sahip olduğumuz tüm sorumlulukları iade etmemizi rica ediyorum

Machine Translated by Google

diğerleri. Başkaları nı n üzerindeki tüm yeteneklerimizi kaldı rmamı zı istiyorum. Bilgeliğimizi, ustalı ğı mı zı , yeteneklerimizi ve çözümü kendi içimizde modellerken hepimizden başkaları na şefkat duymamı zı istiyorum. Onlara, alma kapasitesine sahip oldukları Yüksek Benlikleri seviyesinde tüm uygun bilgileri göndermemizi rica ediyorum."

Kendinizin, beden devı nı zı n ve Ekip üyelerinizin enerjik yönlerinin yüksek alemlerde bu adı mları n her birini gerçekleştirdiğini hayal edin. Kendinize içsel gerçekliğinize bağlanma izni verin. İçinizdeki olumlu nitelikleri elde etmek için ne kadar çalı ştı ğı nı zı takdir edin. Hediyelerinize değer vermesi gereken tek kişi sizsiniz.

ANLAYIŞLAR VE HATIRLANMASI GEREKENLER

• Altı ncı Kupa, iç kaynakları nı zı artı rmanı za ve sizi güçlü, sağlı klı , birlikte yaratı cı bir hizmet tarzı na taşı manı za yardı mcı olabilir. • Hediyelerinizi kendiniz üzerinde kullanmak manevi kibri ve kibri engeller. yargı lama.

• Kendinizi hissettiğinizde daha fazla koruma ve destek yaşayacaksı nı z. İlahi çizginizdeki içsel armağanları nı zı n titreşimleri.

• Kendi hediyelerinizi aldı ğı nı zda, başkaları da hediyelerinizi almaya ve takdir etmeye daha açı k olacaklardı r. • Hediyelerinizi almak güçlenmenizi, alçakgönüllü olmayı geliştirmenize yardı mcı olur. ve şefkat. • Yalnı zca kendi davranı şları nı zı arzulayı n ve onlardan sorumlu olun. • Bilinciniz değiştikçe inanç sistemleri, değerler ve davranı şlar değişir gelişir.

NASIL _

Haydi manevi laboratuvara dalalı m ve Altı ncı Kupa için hı zlı ve tam protokolleri uygulayalı m. Her zaman olduğu gibi, protokolün tamamı nda italik kı sı mları sessiz veya yüksek sesle söyleyebilirsiniz; sizin için en iyi olanı ne olursa olsun.

HIZLI ADIMLAR _

Machine Translated by Google

Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutun. Herkesin üzerinden tüm hediyelerinizi kaldı rı n ve onları kendinize geri getirin. Sizin, beden devanı zı n ve Takı mı nı zı n içsel armağanları nı n titreşimini ilahi hatları nı zda bulun ve etkinleştirin. İlahi çizginizdeki bu akı şı hissedin. Geliştirdiğiniz bu içsel kaliteyi alı n, benimseyin ve takdir edin. Beden devanı zı ve Ekibinizi, farkı ndalı kları nı kendi ilahi çizgilerinde tutmaya ve içsel armağanları nı n titreşimlerini de takdir etmeye davet edin.

TAM PROTOKOL _

---

1. Kendinizi ilahi çizginize çekmek için bilinçli nefesinizi kullanı n.
   Yüksek Benliğinizi, tüm farkı ndalı ğı nı zı ve referans noktaları nı zı her şeyden ve herkesten kaldı rmak ve onları ilahi çizginize geri getirmek için enerji alanları nı z ve rehberlerinizle çalı şmaya davet edin.
   Bir dakikanı zı ayı rı n ve Yüksek Benliğinizin işi yapması na izin verin.
   Omurganı zı n önünde yukarı ve aşağı doğru uzanan bir sütunda ı şı ğı n aktı ğı nı hayal edin ve hissedin.
2. Yüksek Benliğinizi, Ruhunuzun armağanları nı n titreşimini bulmaya ve aktive etmeye davet edin: "Yüksek Benliğimi, Ruhumun armağanları nı n, bilgeliğinin ve üstatlı ğı nı n titreşimlerini bulmaya ve etkinleştirmeye davet ediyorum." Bir dakikanı zı ayı rı n ve Yüksek Benliğinizin bunu yüksek alemlerde yaptı ğı nı n farkı ndalı ğı nı koruyun.
3. Beden devanı zı , kendisi için geliştirdiği ruhsal armağanları bulmaya davet edin:
   “Beden devamı , Yüksek Benliği düzeyinde, onun armağanları nı n, bilgeliğinin, titreşimlerinin yerini tespit etmek ve aktive etmek için enerji alanları ve rehberleriyle çalı şmaya davet ediyorum. ve ustalı k.”
4. Ekip üyelerinizi de aynı sı nı yapmaya davet edin: "Yüksek Benlikleri seviyesindeki Ekip üyelerimi, kendi armağanları nı n, bilgeliklerinin ve ustalı kları nı n titreşimlerini bulup aktive etmek için kendi enerji alanları ve rehberleri ile çalı şmaya davet ediyorum."
5. Başkaları na verdiğiniz tüm ruhsal armağanları , bilgeliği ve üstatlı ğı geri alı n:
   “Kendimin Yüksek Benliklerinden, bedenim devası ndan ve Ekibimden, size sunulmuş olan tüm ruhsal armağanları , bilgeliği ve ustalı ğı geri alması nı , temizlemesini ve yeniden ayarlaması nı istiyorum. hepsinden başkaları na verdik

Machine Translated by Google

enkarnasyonlar.” Hayal etmek için bir dakikanı zı ayı rı n ve sizin, beden devı nı zı n ve Takı mı nı zı n enerjik yönünün bu enerji kaynakları nı alması na izin verin. Bunları yalnı zca kendiniz için temizleyip kalibre ettiğinizi hayal edin. Ruhunuzun armağanları nı n karmaşı k ve zarif titreşimini keşfedin. Bu özel titreşimleri kendiniz için özel olarak tasarlayı p yaratmak için yaşamlar harcadı nı z. Beden devinizi ve Ekibinizi de aynı sı nı yapmaya davet edin.

6. Ruhunuzun bilgeliğinin ve üstatlı ğı nı n titreşimini kucaklayı n: “Yüksek Benliğimden Ruhumun bilgeliğinin ve ustalı ğı nı n titreşimini ilahi çizgimde aktive etmesini istiyorum.” Titreşimin ilahi çizginizde akması nı hayal edin ve izin verin. Fiziksel alemde gerçekte neye benzediğini bı rakı n. Zamanla titreşimi hissetmeye başlayacaksı nı z.
   Sonunda zihniniz, bilgelik incileriniz olan içsel armağanları nı zı n titreşimini bilecek.

7. Tüm referans noktaları nı zı güncelleyin. Yakı t göstergesini sı fı rlayı n: "Kendim, vücut devam ve Ekibim için tüm referans noktaları nı n güncellenmesini istiyorum."

ALTINCI KUPA SESLİ MEDİTASYON

Altı ncı Kupanı n sesli meditasyonunu dinlemek için www.cupsofciousness.com/meditations adresine gidin.

Ruhunuzun Hediyelerini Almak Bu

meditasyon Ruhunuzun tüm armağanları nı bulmanı za ve geri almanı za yardı mcı olabilir. Yeteneklerinizi kendiniz üzerinde kullanı n ve içsel desteği ve bolluğu artı rı n.

Ruh armağanları nı zı kullandı ğı nı zda ve dünyadaki o titreşimi modellediğinizde, daha büyük hizmete geçersiniz.
İnsanlı ğa bu şekilde hizmet ettikçe daha bereketli olursunuz ve daha yüksek bir bilince erişirsiniz.

Machine Translated by Google

7

YEDİNCİ KUPA

Mükemmelsin

Özünüz ilahi çizginizde akan ı şı kt ı r, mükemmel ve bütündür.

Mükemmelsin.

Bu mükemmelliği tam olarak deneyimlemek ruhsal yolculuğunuzun önemli bir bileşenidir. Mükemmelliğinizi bilinçli, uyanmı ş bir seviyede deneyimlediğinizde, hayatı n zorlukları nı n üstesinden kolaylı kla gelebileceksiniz.

Aydı nlanma deneyimim sı rası nda, kendimi Kaynağı n kalbinden ifade eden bir ı şı k huzmesi olduğumun kesinlikle farkı ndaydı m. Ben ilahi mükemmelliktim. İçinizde akan ı şı k da son derece güzel ve mükemmeldir. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde ne kadar tutarsanı z, hayat o kadar iyi olmaya devam eder.

Yedinci Kupaya üç adı m var. Birincisi, özünüzle bağlantı kurmayı öğrenmektir. İkincisi ise özünüzle bağlantı kurmanı n ve onu sevmenin sorumluluğunu üstlenmeyi öğrenmektir. Üçüncüsü ise size ait olmayan ve sevdiklerinizle bağlantı kurmanı zı engelleyen sorunları bı rakmayı öğrenmektir.

Machine Translated by Google

öz. Bu üç adı mda ustalaştı kça, ilahi bir bağlantı halinde yaşayacak ve içsel mükemmelliğinizin bilincine varacaksı nı z.

Özünüzle bağlantı kurmak doğaldı r; bunu her zaman yapı yorsun. Tek yapmanı z gereken nefes almak. Her nefes alı şı nı zda, özünüzle daha derin bir bağlantı düzeyine geçersiniz. Çoğu insan derin veya bilinçli nefes almayı unutur. Özleriyle bağlantı kurarlar ama mümkün olanı n çok küçük bir kı smı yla. Bilinçli nefes aldı ğı nı zda ilahi özünüzle bağlantı nı z hı zlanı r. Nefesinizi ilahi bağlantı nı zı artı rmanı za yardı mcı olacak bir tür egzersiz ekipmanı olarak düşünün. Kendinizi bilinçli olarak ilahi çizginize çekmek için nefesinizi ne kadar çok kullanı rsanı z, o kadar bağlı hissedeceksiniz ve ı şı ğı nı z o kadar parlak parlayacak.

ÖZÜNÜZLE BAĞLANTI KURMAK İÇİN NEFESİNİZİ KULLANMAK

Derin bir nefes al. Nefes alı rken kendinizi omurganı zı n ön tarafı ndaki ilahi çizginize çektiğinizi hayal edin. Yüksek Benliğinizden tüm farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize çekmesini ve özünüzün titreşimini, sesini ve ı şı ğı nı ilahi çizginizde aktive etmesini isteyin. Beden devanı zdan ve Takı mı nı zdan Yüksek Benlik seviyesinde tüm farkı ndalı kları nı ilahi hatları na çekmelerini ve özlerinin titreşimini, sesini ve ı şı ğı nı kendi ilahi hatları nda aktive etmelerini isteyin.

Beklemek. Enerji benliklerinizin, beden devı nı zı n ve Takı mı nı zı n yüksek alemlerde iş yaptı ğı nı hayal edin.

Bir derin nefes daha alı n ve nefesinizi verirken güzel bir ı şı k akı şı nı n ortası nda durduğunuzu hayal edin. Her nefes alı şı nı zda, nefesinizin ve Yüksek Benliğinizin sizi ı şı k nehrinin daha derinlerine çekmesine niyet edin. Bu nehirde güvendesiniz, bağlantı dası nı z, dinlenmiş ve mükemmelsiniz. Tekrar nefes alı n ve işlemi tekrarlayı n. Özünüzle olan bağlantı nı zı n güçlenip güçlenmediğine dikkat edin. Başlangı çta bu bilinçli nefesi beş döngü boyunca yapı n. (Hiperventilasyon yapmamaya dikkat edin.) Bu, biraz tekrar gerektiren basit, hafif bir uygulamadı r. Zihniniz dağı ldı ğı nda ve ilahi bağlantı nı za dair farkı ndalı ğı nı zı kaybettiğinizde, bir ara verin ve daha sonra ona geri dönün.

Özünüzün titreşiminin içinizde aktı ğı nı hissetmiyorsanı z, sadece hayal edin. Yüksek Benliğinizden işi yüksekte yapması nı isteyin. Zamanla sen

Machine Translated by Google

Yüksek Benliğiniz tüm farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize çekerken ve özünüzün titreşimini aktive ederken dalga etkisini hissedeceksiniz.

Yedinci Kupa, güzel bir ı şı k huzmesi olduğunuzu derinlemesine bilmenize yardı mcı olur. O ı şı ğı sevdiğinde her şey akmaya başlar. Aynı zamanda birlik durumunu hissetmenize de yardı mcı olur. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tuttuğunuzda her şeyle bir olursunuz ve sevgi dolu bir yerden hareket edersiniz.

Bilinçli bir nefes, ilahi bağlantı nı za dair algı nı zı artı rı r. Ruhsal gücünüz, bilgeliğiniz ve ustalı ğı nı zla uyumunuzu güçlendirir. Günde sadece on bilinçli nefes, mükemmelliğinize dair bilinç algı nı zı artı racaktı r. O halde şimdi başlayı n, derin bir nefes alı n, kendinizi ilahi çizginize çekin ve nerede mükemmel, güvende ve bütün olduğunuzu hissedin. . .

SİZİNLE BAĞLANTI KURMAK İÇİN SORUMLULUK ALMAK ÖZ

Özünüzü bağlayı p sevmekten yalnı zca siz sorumlusunuz. Kendinizle bağlantı kurma ve kendinizi sevme sorumluluğunu üstlendiğinizde, kendinizi sevmeye başlarsı nı z. Bir şeyi yapmanı n sorumluluğunu almazsan, onu yapmayacaksı n.

Hiç başkası nı n sevgisinin yeterli olması nı beklediniz mi? Anneniz, babanı z, partneriniz ya da arkadaşı nı z size gelmediğinde ne oldu? İhanete uğradı ğı nı zı hissettiniz mi? Reddedilmiş? Sevilmeyen mi? Terk edilmiş? Eğer öyleyse, o kişiye sevilme sorumluluğunu yüklemişsinizdir. Senden başka hiç kimsenin seni istediğin kadar sevmesine imkân yok. Özünüzü sevmekle sorumlusunuz.

Özünüzü ne kadar çok severseniz, başkaları da size o kadar çok sevgi yansı tacaktı r. (Üçüncü Kupayı hatı rlı yor musunuz?) Birkaç yı l önceki bir seansta bu benim için çok açı k bir şekilde ortaya çı ktı .

Müvekkilim Jane, sözlü bir anlaşmazlı kla karı şı k bir boşanma sürecinden geçiyordu. istismarcı koca. Kendine olan sevgisi ve özgüveni paramparça oldu.

“Aleya, kendime karşı hiç sevgi hissetmiyorum. Yı llarca kocamı n beni sevmesini istedim ama bu asla yeterli olmadı .” Gözyaşları akmaya başladı . Şöyle devam etti: "Yeterince iyi bir anne olursam, evi temiz tutarsam, akşam yemeği hazı rlarsam ve aslı nda süper bir anne ve eş olursam Bruce'un beni seveceğini düşündüm. Ne kadar yanı lmı şı m.”

"Bruce'la tanı şmadan önce kendini sevdiğini hatı rlı yor musun?" Diye sordum.

Machine Translated by Google

Durdu ve sonra başı nı salladı . “Gerçekten çok gençtim ve her zaman bir erkek arkadaşı m vardı . Hiçbir zaman bekar olmadı m. On beş yaşı mdan beri değil. Bir düşününce, her zaman beni sevenlerin önce erkek arkadaşları mı n, sonra da kocamı n olması nı istedim. Seni görmeye başlayana kadar beni seveceğimi hiç düşünmemiştim."

Peki ya baban? Onun sevgisini hissettin mi?” Diye sordum.

"Asla. Bu tamamen doğru değil. Bir konuda başarı lı olursam, onun beni sevdiğini hissederdim ya da belki bu sadece onaydı . Çoğu zaman yaptı ğı m hiçbir şey onun için yeterince iyi değildi.

Enerji değişimini hissedene kadar, onun zorlukları nı açı klayarak on beş dakika daha konuştuk. "Masaya çı kmadan önce benimle paylaşmak istediğin başka bir şey var mı ?" Diye sordum.

"HAYIR. Ne olursa olsun hazı rı m, dedi Jane.

Jane masaya otururken farkı ndalı ğı mı derin bir şekilde ilahi çizgime çektim, ilahi çizgimi omurgamı n ön kı smı na demirledim ve Yüksek Benliğime doğru yolculuk ettim. Yüksek Benliğimden Jane'in Yüksek Benliğiyle bağlantı kurması nı istedim. Bu bağlantı hattı nı n açı ldı ğı nı hissettiğimde onun içindeki ve etrafı ndaki tüm enerjiyi taradı m. Sessizce şu anda gerçekten neye ihtiyacı olduğunu görmek istedim. Birkaç saniye sonra kendini sevme sözcüğünü duydum .

“Jane, Yüksek Benliğinle bağlantı kuruyorum. Şu anda neye ihtiyacı n olduğunu soruyorum. Yüksek Benliğiniz az önce 'Kendinizi sevin' dedi. Bu yankı uyandı rı yor mu?

"Evet ama bunu nası l yapacağı mı bilseydim şimdiye kadar yapardı m" dedi hayal kı rı klı ğı yla.

Ona nası l yapı lacağı nı göstermeyi teklif ettiğimde biraz şüpheyle kabul etti.

"Derin bir nefes alı n ve gözlerinizi kapatı n. Nefes alı rken kendinizi omurganı zı n ön kı smı nda içinizden akan bir ı şı k sütununun veya tüpünün içine çektiğinizi hayal edin. Ona talimat verirken enerjisinin daha bağlantı lı , akı cı bir titreşime dönüştüğünü hissedebiliyordum.

Jane başı nı salladı ğı nda devam ettim. “Farkı ndalı ğı nı zı bu konuda tutun Ben sizin Yüksek Benliğiniz ile çalı şı rken ı şı k saçı yorum.” Başka bir baş sallama.

“Yüksek Benliğinizi, özünüzün titreşimini, sesini ve ı şı ğı nı İlahi çizginizde Yüksek Benliğiniz seviyesinde aktive etmek için enerji alanları nı z ve rehberlerinizle birlikte çalı şmaya davet ediyorum.”

Bekledim ve onun enerjisel benliğinin işi yapması nı izledim. Rehberler yaklaştı ve bana şöyle dediler: "Aynı enerjiyi şu anda kendi içinizde Jane'e modelleyin."

Machine Translated by Google

Derin bir nefes aldı m ve sessizce Yüksek Benliğimden de aynı sı nı yapması nı istedim. Farkı ndalı ğı mı ilahi çizgimde tuttukça, özümün sesini, titreşimini, ı şı ğı nı almaya açı ldı m. Kendi iç ı şı ğı ma olan takdirimi ve sevgimi artı rdı m. Bunu yaparken ilahi çizgimdeki ı şı ğı n güçlendiğini hissettim. Bu duruşu Jane'e modellediğimde, onun ı şı ğı nda bir artı ş hissettim. Rehberlerim "Sorumluluk kı smı nı unutmayı n" dedi.

"Bir sonraki adı ma hazı r mı sı n Jane?" Diye sordum.

"Evet ama birkaç dakika içinde nası l bu kadar farklı hissettiğime inanamı yorum. Gözlerim kapalı ama görebildiğim tek şey ı şı k. Normalde sadece karanlı ğı görürüm. Aslı nda içimde bir ı şı k görebiliyor ve hissedebiliyorum. Daha önce orada olduğunu bilmiyordum. Nedir?"

"Bu ı şı k sizin özünüzdür. Gerçekte kim olduğun bu," diye yanı tladı m.

Rahatlama ve şaşkı nlı k gözyaşları arası nda, "Ama çok güzel ve tatlı ." dedi.

Ona biraz mendil verdim. "Biliyorum. Bu sensin. Sen sadece güzelsin ı şı k huzmesi ve sevmeniz ve kucaklamanı z gereken tek enerji budur.

Güldü ve şöyle dedi: "Eh, bu çok daha kolay olacak. Neden bunu anaokulunda öğrenmedim mi? Tamam, bir sonraki adı ma hazı rı m."

"Jane, başkaları na seni sevme sorumluluğunu verseydin nası l bir his olacağı nı hayal edebiliyor musun? Enerjisel seviyede yaptı ğı nı z şey buydu. Bunun yerine sizi kendinizi sevme sorumluluğunu üstlenmeye davet edeceğim."

Şöyle başladı m: "Yüksek Benliğinizi, herkesten ve her şeyden, özellikle de babanı zdan, tüm geçmiş erkek arkadaşları nı zdan ve Bruce'dan özünüzü sevmeye, takdir etmeye ve kucaklamaya yönelik tüm sorumlulukları geri almak için enerji alanları nı z ve rehberlerinizle çalı şmaya davet ediyorum." Durakladı m ve Yüksek Benliğinin harekete geçmesini bekledim. Gözlerim kapalı , onun alanları nı taradı m ve yavaş yavaş kendini sevmenin tüm sorumlulukları nı geri almaya başladı ğı nı gösteren enerjik yönünü gördüm.

"Aman Tanrı m, bu çok daha iyi hissettiriyor. Kendimi çok daha güçlü hissediyorum ve o kadar da muhtaç değilim. Sanki kendime aşı kmı şı m gibi," diye kı kı rdadı .

Yukarı ya doğru bir enerji taraması daha yaptı m ve içinde derin bir dolgunluk hissi hissettim. Rehberlere başka bir şey olup olmadı ğı nı sordum ve tek kelimeyle cevap verdiler: mükemmellik.

"Jane, Yüksek Benliğin seviyesinde seni, mükemmelliğin ve kendine verdiğin değer için tüm referans noktaları nı herkesten kaldı rmaya davet ediyorum.

Machine Translated by Google

her şey. Onları Yüksek Benliğinizin seviyesine geri getirin. Sizi, mükemmelliğiniz için bu referans noktaları nı , ilahi çizginizde akan özünüzün ı şı ğı yla doğrudan ilişki içinde tutmaya davet ediyorum."

Protokolü tamamlarken şunu sordum: "Mükemmelliğinizi, başarı ları nı zda veya başkaları nı n sizin hakkı nı zda ne düşündüğünde değil, ilahi çizginizde aradı ğı nı zı hayal edebiliyor musunuz?"

Jane yapabileceğini düşündüğünü söyledi. Sonra derin düşüncelere dalarak ekledi: "Bruce ve boşanma hakkı nda konuşmadı ğı mı zı biliyorum ama şimdi onu düşündüğümde herhangi bir korku, öfke ya da keder hissetmiyorum. Bu nası l mümkün olabilir?"

"Kendinizi sevmek için ihtiyaçları nı zı başkaları tarafı ndan karşı lanmak yerine karşı ladı ğı nı zda, daha fazla güce, özgüvene ve öz sevgiye sahip olursunuz ve başkaları nı n eylemleri daha az önem kazanı r."

Dördüncü Kupayı hatı rladı n mı ? Belli bir farkı ndalı k düzeyine ulaşı ncaya ve ustalaşmak istediğiniz şeyi uygulamaya başlayı ncaya kadar niyet ettiğiniz şeyin tam tersini yaparsı nı z.

Jane, devrilme noktası na ulaşacak kadar sevilmediğini hissettiği anlar biriktirmişti. Çözüm olan kendini sevmeye geçmeye hazı rdı . Kendini sevme konusunda bu kadar cesur ve kararlı olduğu için onu tebrik ettim.

İçinizde akan ilahi ı şı ğa bağlanmanı n ve onu sevmenin tüm sorumluluğunu üstlendiğinizi hayal edin. Başkaları na vermiş olabileceğiniz sizi sevme sorumluluğunu geri almanı za yardı mcı olması için Yüksek Benliğinizi ve enerji alanları nı zı kullanı n. Başkaları nı sevme sorumluluğunu da taşı yor olabilirsiniz. Bu sorumluluğu yerine getirdiğinizde sevdiklerinizle sağlı klı , birlikte yaratı cı bir ilişkiye gireceksiniz.

Bu bardağı anlamanı n en iyi yolu onu hissetmektir. Özünüzle bağlantı kurma sorumluluğunu üstlenmek için şimdi bir dakikanı zı ayı rı n. Protokolün her adı mı nı okumayı ve beklemeyi unutmayı n. Kendinize mesafeli olma ve çalı şmayı zihninizde değil, yüksek alemlerde hissetme izni verin.

ÖZÜNÜZLE BAĞLANTI KURMAK

Machine Translated by Google

1. Gözlerinizi kapatı n ve beş derin nefes alı n. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize çekin ve ilahi çizginizi omurganı zı n ön kı smı na sı kı bir şekilde bağlayı n. Aşağı daki istekleri sessizce veya yüksek sesle yapı n: 2. "Başkaları na verdiğim özümle bağlantı kurma ve onu sevme konusundaki tüm sorumlulukları geri almak için Yüksek Benliğimin enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şması nı istiyorum."
3. "Özümle bağlantı kurmak için tüm referans noktaları mı n kendi ilahi çizgime geri getirileceğim."
4. "Yüksek Benliğimi, Yüksek Benliğim seviyesinde ilahi çizgimde özümün titreşimini, sesini ve ı şı ğı nı aktive etmek için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum." Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutun. Nazik ve şefkatli bir ı şı k şelalesinin içinde durduğunuzu hayal edin.

5. İlahi ı şı ğı nı zı kucaklayı n. Işı ğı nı zı n güzelliğini kabul edin.
6. Güzelliği takdir ettikçe, özünüzün ı şı ğı nı sevmek için kendinize izin verin.

7. "Yüksek Benliğimi tüm referans noktaları mı , gerçek benliğimi algı lamanı n tüm yolları nı ve başkaları tarafı ndan algı landı ğı m tüm yolları güncellemeye davet ediyorum."

Gün içinde ilerlerken, içinizde akan ı şı ğı n farkı ndalı ğı nı koruyun. Bunun sizin gerçek ve mükemmel yönünüz olduğunu kabul edin. Farkı ndalı ğı nı zı bu yerde ne kadar çok tutarsanı z, bağlantı lı , güzel ve güçlü bir yerden o kadar çok hareket edecek, konuşacak ve hareket edeceksiniz.

İÇİYLE BAĞLANTI KURARAK MÜKEMMELLİĞİ BULMAK

Aydı nlanma deneyimimden önce, dı şarı dan onay arayan A tipi bir mükemmeliyetçiydim. Hiçbir zaman yeterince iyi olamadı m. Çözümüm hayatı mı n her alanı nda kendimi daha da zorlamaktı . Bir şekilde bunun mükemmellik ve doyum duygusu yaratacağı na ve yeterli olduğum hissini yaratacağı na inandı m.

Derin deneyimimden sonra yavaş yavaş, doyuma ulaştı ğı mı hissedebildiğim tek yerin ilahi çizgim olduğunu öğrendim. Sonunda alı ştı m ve yeni mantram şu oldu: "Doğrulama, mükemmellik ve bağlantı için içeriye girin."

Machine Translated by Google

İlk yı l yol engebeliydi. Güvensizlik benim istenmeyen en iyi arkadaşı mdı . Yeterince iyi olmadı ğı m, yeterince akı llı olmadı ğı m, yeterince zengin olmadı ğı m, yeterince güçlü olmadı ğı m, yeterince zayı f olmadı ğı m, yeterince güzel olmadı ğı m veya yeterince başarı lı olmadı ğı m korkusu, tekerlekteki bir fare gibi sürekli olarak kalbimde ve zihnimde dolaşı yordu. Bir yı l boyunca bu güvensizlik dalgaları nı izleyip hissettikten sonra nihayet bu konuda bir şeyler yapmaya karar verdim.

Bir Cuma öğleden sonra işten sonra, sevgili partnerimle romantik bir hafta sonu geçirme arzusunu hissettim. Henüz fiziksel hayatı mda ortaya çı kmamı ştı ama onu rüyamda görüyordum ve onu başka bir alemde enerjik bir şekilde hissedebiliyordum.

Kı şı n başları ydı . Yollar açı k, gökyüzü masmaviydi. Gecelik çantamı hazı rladı m, arabama atladı m, yüksek boyutlu sevgilim için ön koltuğu temizledim ve Telluride'den arabayla altı saat uzaklı ktaki Taos'a doğru yola çı ktı m.

Yüksek çölde sessizce ilerlerken, düşüncelerimin dolaşması na izin verdim ve onları kuyruğunu kovalayan bir köpeği izler gibi izledim. Düşüncelerim "Yeterli değilim" döngüsünü başlattı . "Ya onunla tanı şı rsam ve o benim sinir bozucu ya da çok gergin olduğumu düşünürse? Onunla tanı şmadan önce yirmi kilo vermem gerekiyor.
Ya benim ilginç olduğumu düşünmezse? Kendimi dünya olayları konusunda eğitmeye başlamalı yı m." Çok tanı dı k güvensizliklerim yı ldı rı m hı zı yla etrafı mda uçarken, arka koltukta melek gibi çevremin belirdiğini hissettim.

"Aleya, güvensizlik çarkı nda oturmak mı yoksa onu çevirmek mi istersin?" sordular.

"Bana nası l çevrileceğini gösterebilir misin?" Cevap verdim.

Araba beyaz bir sisle dolmaya başladı ve enerji içimde ve etrafı mda dönmeye başladı . Arabayı yavaşlattı m ve güzel manzaraya sahip bir sapağa yanaştı m.

"Derin bir nefes alı n ve kendinizi ilahi çizginize çekin." Farkı ndalı ğı m ilahi çizgime gelince devam ettiler.

"İlahi çizginizde akan ı şı ğı görebiliyor veya hissedebiliyor musunuz?" sordular.

"Biraz" dedim.

Rehberler şöyle devam etti: "Yüksek Benliğinizden, İlahi çizginizde özünüzün ı şı ğı nı , sesini ve titreşimini Yüksek Benliğiniz seviyesinde aktive etmek ve güçlendirmek için enerji alanları nı zla çalı şması nı isteyin."

Bu isteği sessizce Yüksek Benliğime ilettim. Uzaktan Yüksek Benliğimin işi yapması nı izledim. Rehberlerimin etrafı mı sardı ğı nı gördüm ve

Machine Translated by Google

kendi içlerindeki özlerinin titreşimini aktive ediyorlar. Birkaç dakika içinde kendimi bir bağ ve mükemmellik duygusuyla dolu buldum.
İlahi çizgim genişledi ve parlaklaştı .

“Bu ı şı k senin özündür Aleya. Keşfedin. Daha derine inin akı ntı ," rehberlerim beni nazikçe teşvik etti.

Her nefeste farkı ndalı ğı mı bu iç nehre çekiyordum. Oldu güzel ve saf. Burada derin bir huzur ve güç hissettim.

“Sen olan bu ı şı ğı kucaklayı p sevebilir misin?” rehberlerim sordu.

Kendi kendime şunu düşündüm: "Işı k nehrini nası l severim?"

Düşüncelerimi duyan rehberlerim şöyle cevap verdi: "Bu ı şı ğı n içindeki güzelliği tanı yı n ve takdir edin. Bu ı şı kta tutulan tüm muhteşem nitelikleri hissedin.

Işı ğı mı n güzelliğini daha derinden fark ettikçe, daha büyük bir takdir ve öz sevgi duygusu hissettim. Huzurlu, rahatlatı cı , güçlendirici, açı k ve saf bir his veriyordu. Bunu ne kadar çok yaparsam, ı şı k o kadar parlak ve güçlü parlı yordu. Kendi ilahi enerjimin huzurunda olmanı n huşu içindeydim. İçimden derin bir öz sevgi akı mı geçerken gözyaşları yanakları mdan aşağı yuvarlanmaya başladı . Kendi ı şı ğı mı kendim için almaya hiç zaman ayı rmamı ştı m. Başkaları nı n beni kabul etmesi ve sevmesi ihtiyacı na fazlası yla kapı lmı ştı m.

“Buranı n neresinde yeterli ve mükemmel olduğunu hissedebiliyor musun Aleya?”

"Evet" diye yanı tladı m. Bu içsel farkı ndalı ğa sahip olduğumda güvensizliğim ve sevilmeme korkusu derin uzaya doğru silinip gitti.

“Yaptı ğı nı z her şeyden ve tüm dı şsal başarı ları nı zdan, öz değeriniz için tüm referans noktaları nı zı bir kenara bı rakı n. Bu referans noktaları nı ı şı ğı nı zla doğrudan bağlantı halinde tutun.

Yüksek Benliğim başkaları nı n ve dı şsal başarı ları n yüzlerce referans noktası nı çekerken, derin bir içsel güven ve güç artı şı hissedebiliyordum.

Rehberlerim şöyle devam etti: “Görmekle ilgili tüm sorumlulukları geri alı n, özünüzü kucaklamak ve sevmek. Bu sizin işiniz, başka kimsenin değil."

"Özümü görmek ve sevmek için bir başkası na verdiğim tüm sorumlulukları geri almak için Yüksek Benliğimi enerji alanları mla çalı şmaya davet ediyorum," diye sessizce talep ettim.

Bu güçlendirici sorumluluğun geri geldiğini hissettiğimde bana başka bir enerji dalgası çarptı . Derin bir nefes alı p gözlerimi açtı m. Dünya daha parlak görünüyordu

Machine Translated by Google

ve daha hafif.

Rehberlerim tekrar konuştu, "Ne zaman güvensiz hissetseniz, reddedilmekten korktuğunuzda ya da yeterli olmadı ğı nı zı düşündüğünüzde, derin bir nefes alı n ve özünüz olan ve her zaman içinizde olan ı şı ğı n mükemmelliğini ve güzelliğini hissedin."

Arabadaki sis buharlaştı ve arka koltuktaki arkadaşları m son bilgece sözlerini söylerken ortadan kayboldular.

Kendi iç ı şı ğı nı zı n güzelliğinden yararlandı ğı nı zda, yeni keşfedilen gücü, bağlantı yı ve güveni deneyimleyeceksiniz. Ne zaman bir güvensizlik anı nı z olsa, bunu ilahi ı şı ğı nı zla doğrudan bağlantı içinde olan öz sevgi ve öz değer titreşimini harekete geçirmek için bir fı rsat olarak kullanı n. Bu, güvensizliklerinizle baş etmenin sağlı klı bir yoludur; onları n gitmesi çok uzun sürmeyecek.

GÜVENSİZLİĞİ ORTADAN KALDIRMAK

Herhangi bir güvensizlik ve kişisel değer sorununun serbest bı rakı lması na yardı mcı olacak spesifik protokol şudur: “Kendimin Yüksek Benliğini, beden devamı mı ve Ekibimi, yaşamı mı z için tüm referans noktaları nı kaldı rmak üzere enerji alanları ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum. herkesin ve her şeyin öz değerini bir kenara bı rakı p onları bireysel ilahi çizgilerimize geri getirmek. Öz değerimizi doğrulamaya yönelik tüm sorumlulukları n geri alı nması nı istiyoruz. Benim, beden devamı n ve Ekibimin ilahi çizgilerinde öz sevgi ve öz değer titreşiminin aktivasyonunu istiyoruz.”

Derin bir nefes alı n ve rahatlayı n. Kendinizin, beden devı nı zı n ve Takı mı nı zı n enerjik yönlerinin yüksek alemlerde çalı ştı ğı nı hayal edin ve bu çalı şmanı n hayatı nı za yansı ması na izin verin.

Vücudunuzda bir değişim veya bir rahatlama dalgası hissedebilirsiniz. Güvensizlik enerjisi veya öz-değer sorunları enerji alanları nı zdan yükselip dı şarı çı ktı kça duygular da yükselebilir.

Yüksek alemlerde çalı şmanı n tamamlandı ğı nı hissettiğinizde protokolü şu istekle bitirin: "Ben, bedenim devam ve Ekibim için tüm referans noktaları mı zı n ve algı lama yolları mı zı n tüm boyutlarda güncellenmesini istiyorum."

Machine Translated by Google

Öz değerinizi doğrudan ilahi ı şı ğı nı zla hizaladı ğı nı zda, sorunlar
Kendine değer verme ve güvensizlik duygusu yakı nda çok geride kalacak.

YEDİNCİ KUPASI İLE YALNIZLIĞI İYİLEŞTİRMEK

Hayatı mı zı n farklı anları nda (tatiller, boşanma, sadakatsizlik, sevilen birinin ya da evcil hayvanı n ölümü, sevilen bir partnere duyulan özlem ya da bir ilişkinin dağı lması) yalnı zlı k hoş karşı lanmayan bir misafir olabilir. Umutsuzluk, üzüntü, keder, depresyon, öfke, terkedilmişlik ve derin bir iç boşluk sizi tüketebilir. Dı şarı dan bağlantı aradı ğı nı zda, yalnı zlı ğı n hemen yanı başı nı zda olması kaçı nı lmazdı r.

Dördüncü Kupa, zorluklara çözüm bulmayı anlatı yor. 4. bölümde yalnı zlı k varsa çözümün bağlantı olduğunu öğrendik.
Dördüncü Kupayı Yedinciyle birlikte kullandı ğı nı zda yalnı zlı k kaybolacaktı r.

Santa Barbara'ya taşı ndı ktan iki yı l sonra müşterim Rebecca babası nı tedavi edip edemeyeceğimi sordu. Altı ay önce babası trajik bir araba kazası nda karı sı nı kaybetmişti. Yirmi sekiz yı ldı r evliydiler ve bu kayı p onu perişan etmişti. Karı sı nı n ölümünden bu yana Rebecca'nı n babası nadiren evinden çı kı yordu. Günde on altı saat uyuyordu ve saat 13.00'ten itibaren buzlu viskiyle kendine ilaç veriyordu. Rebecca anlaşı lı r bir şekilde endişeliydi.

Tereddüt ettim ve sonra kabul ettim. Kocamla tanı şmadan önce nası l hissettiğimi hatı rladı m. Onu bulamamanı n verdiği yalnı zlı k ve acı dan dolayı birçok kez felç olmuştum.

Bir hafta sonra sisli ve soğuk bir Salı sabahı James ofisime girdi. Onu oturmaya davet ettim ve seansları mda nası l çalı ştı ğı mı anlattı m.

James bana kendisinin ve karı sı nı n meditasyon yaptı ğı nı ve
Yı llardı r yoga yaptı ğı nı ve benim yöntemimin ona pek "ortada" görünmediğini söyledi.

Seansla ilgili niyetini paylaşması nı istediğimde, üzüntüsünün bazen dayanamayacağı kadar fazla olması dı şı nda pek bir şey söylemedi. Duyguları nı kolları nda taşı yan biri değildi. Birkaç dakikalı k sohbetin ardı ndan kendisini su dolu ses masamı n üzerine uzanmaya davet ettim.

"Vay! Her zaman bir su yatağı istedim ama hiç alamadı m. Belki şimdi yapmalı yı m," diye ekledi.

Machine Translated by Google

Ellerimi ayakları nı n üzerine koydum. Birkaç dakika sonra yüksek alemlerin genişliğini hissedebiliyordum. James'in Yüksek Benliğine odaklandı m ve onun enerjisini gözlemlemek için birkaç dakika ayı rdı m. Sanki çı lgı nca birini arı yormuş gibi görünüyordu.

Yüksek Benliğine sessizce sordum, "Kimi arı yorsun?"

Yüksek Benliği şöyle yanı t verdi: "Karı m Susie."

Yüksek sesle şöyle dedim: "James, sadece Yüksek Benliğini kontrol ediyordum. Yukarı da sanki karı nı zı arı yormuşsunuz gibi görünüyor. Bu sana uyuyor mu?"

Gözyaşları yanakları ndan aşağı süzülmeye başladı . Ona bir mendil verdim ve şöyle dedim: "İnsanlar bu fiziksel dünyayı terk ettiklerinde farklı bir boyuta geçiyorlar. Enerjisel yönünüz, bu diğer alemde onunla bağlantı kurma yeteneğine sahip. Karı nı zı n şu anda bulunduğu yerde enerjisel olarak yerini tespit edebilme konusunda ne hissedersiniz?"

Başı nı salladı ve sessizce şöyle dedi: "Bunu nası l yapacağı mı bilmiyorum ama eğer mümkünse, bu gerçekten çok hoş olurdu."

"İyi, görelim bakalı m. Yapalı m mı ?"

Gerçeğin daha yüksek düzlemlerine geri döndüm ve yukarı ya çı ktı m. "Yüksek Benliğiniz ile konuşacağı m. Protokolü yüksek sesle söylememi ister misin?" Diye sordum.

James bana enerji benliğinin ne yapması gerektiğini bilmek istediğini söyledi.

Farkı ndalı ğı mı onun Yüksek Benliği düzeyinde tuttum ve şu ricalarda bulundum: "Yüksek Benliğinizi James'i, enerji alanları nı zla ve rehberlerinizle, eşiniz Susie'nin vücut devası ndan tüm referans noktaları nı zı kaldı rmak için çalı şmaya davet ediyorum ve onun için referans noktaları nı zı daha yüksek bir boyutta var olan ı şı k beden enerji benliğine yerleştirmek için.

Onun Yüksek Benliğinin tüm enerjisel konumlayı cı ları nı fiziksel boyuttan çı karı p daha yüksek bir aleme çı karması nı izledim. Sessizce rehberlerden Yüksek Benliğinin Susie'nin ı şı k bedenini yüksek alemlerde bulması na yardı m etmelerini istedim.

James'in Yüksek Benliği, Susie'nin Yüksek Benliğini tespit ederken şöyle devam ettim: "Yüksek Benliğinizi, Susie ile Yüksek Benliği seviyesinde temiz, net ve ikiniz için de destekleyici bir şekilde bağlantı kurmaya davet ediyorum."

James ve Susie'nin Yüksek Benliklerinin ı şı k çizgileriyle bağlantı kurması nı izledim.

James içini çekti. Nefesinin altı ndan, "Onu hissedebiliyorum" dedi.

Susie'nin Yüksek Benliğini, etrafı nı çevreleyen melek danı şmanları yla birlikte yüksek alemlerde gördüm. O da brifingindeydi. (Bir bilgilendirme, bir yaşam değerlendirmesidir.

Machine Translated by Google

her yaşamı n sonunda yüksek alemlerde gerçekleşir.) Susie ve danı şmanları yla bağlantı kurmak için biraz zaman ayı rdı m. James'in Susie'nin enerjik konumuyla ilgili referans noktaları nı güncellemesi gerektiğini onlara bildirdim. Susie ve danı şmanları na hâlâ James'e ait herhangi bir sorumluluğu üstlenip üstlenmediğini sordum.

Evet cevabı nı duydum ve aşağı daki protokolü konuşmam için yönlendirildim: "Susie, Yüksek Benliğin seviyesinde, seni tüm sorumlulukları , James'e ait olan Ruh parçaları nı ve ilgili ve uygun tüm bilgileri geri vermeye davet ediyorum." Susie'nin James'in Yüksek Benliğine küçük enerji paketleri gönderdiğini gördüm.

Ben şöyle dedim: "James, Yüksek Benliğin seviyesinde, seni tüm sorumlulukları ve Susie'ye ait olan Ruh parçaları nı , tüm ilgili ve uygun bilgilerle birlikte geri vermeye davet ediyorum."

Sevilmeye, rahatlatı lmaya, sakinleştirilmeye, korunmaya, desteklenmeye, onaylanmaya ve saygı duyulmaya ilişkin bu sorumluluk alı şverişini izledim.

“Seni Yüksek Benliğin düzeyinde, tüm yeteneklerini, bilgeliğini ve ustalı ğı nı Susie'den alı p tekrar kendine yerleştirmen için enerji alanları nla ve rehberlerinle çalı şmaya davet ediyorum James. Sizi, enerjik bir şekilde Susie'nin bu ihtiyaçları karşı laması nı beklemek yerine, tüm ihtiyaçları nı zı kendi ilahi çizginizde karşı lamak için Ruhunuzun armağanları nı kullanmaya davet ediyorum. Susie'nin içinde bulunduğu boyut ne olursa olsun bu aslı nda senin işin," dedim nazikçe.

Yüksek Benliği harekete geçerken James'e nası l olduğunu sordum.

“Her şeyden önemlisi kendimi daha hafif hissediyorum. Ayrı ca Susie öldüğünden beri panik halinde olduğumun farkı nda değildim. Altı aydı r ilk kez bu kadar sakin olduğumu hissettim. Ne olduğundan emin değilim ama bir şeyler işe yarı yor” diye düşündü.

“Bu iş akı l için değil. Zihin de işi yapmı yor. Yüksek Benliğiniz, enerjinizi yukarı ya kaydı rma ve onu bilincinize ve enerji alanları nı za yansı tma yeteneğine sahiptir. Bu, hissetme şeklinizi değiştirir.

James beni devam etmeye davet etti.

Farkı ndalı ğı mı daha yüksek alemlere geri getirdim ve onun Yüksek Benliğini taradı m. Daha sakindi ve vücudunda daha büyük bir enerji akı şı hissedebiliyordum, yine de oldukça kalı n bir keder ve yalnı zlı k katmanı nı hissedebiliyordum. Yalnı zlı ğı nı n kökenini aramaya başladı m ve aklı ma James'in annesinin enerjisi ve imajı geldi. Sahnenin gelişmesini izlerken, James'in altı yaş civarı nda annesinin bacağı na yapı ştı ğı nı gördüm. James'in babası

Machine Translated by Google

diye bağı rdı ve sonra ön kapı dan dı şarı fı rladı ve öfkeyle uzaklaştı .

"James, sen altı yaşı ndayken annenle baban arası nda ne oldu?" Diye sordum.

"Babamı n bir ilişkisi vardı . Annem bunu öğrendi ve onunla yüzleşti. Bavulunu toplayı p bir daha geri dönmemek üzere gitti. Kardeşimi ve beni tek başı na büyüttü. Bir daha asla evlenmedi. Sanı rı m bu onun kalbini kı rdı ."

"Yüksek Benliğinizi, bu durumla ilgili olarak size ait olmayabilecek bir enerjiyi serbest bı rakmaya ve farklı hissedip hissetmediğinizi görmeye davet edebilir miyim? Bir miktar keder ve yalnı zlı ktan kurtulabiliriz."

James kabul ettiğinde şöyle dedim: "Birden ona kadar bir ölçekte, kederin ve yalnı zlı ğı n açı sı ndan neredesin?" Diye sordum.

Gözlerini kapattı ve derin bir nefes aldı . "Sanı rı m sekizdeyim."

"Tamam aşkı m. Protokolü yapacağı m. O zaman bana nası l hissettiğini söyleyebilirsin," diye talimat verdim.

James başı nı salladı ve gözlerini kapattı . Ben de gözlerimi kapattı m ve farkı ndalı ğı mı Yüksek Benliğime ve onunkine geri getirdim. "Yüksek Benliğinizi, beden devanı zı ve Ekip üyelerinizi, annenize ait olan herhangi bir kederi veya yalnı zlı ğı enerjisel olarak tespit etmek için enerji alanları yla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum." Yüksek Benliğinin küçük, karanlı k enerji topları topladı ğı nı gördüm ve hissettim.

"Yüksek Benliğinizi, annenize ait olan tüm duyguları , sorunları ve karmayı geri getirmeye davet ediyorum. Bu konuları , dersleri ve bilgileri ona Yüksek Benliği seviyesinde gönderin; burada bunları kendisine güç verecek ve ona hizmet edecek şekilde alma kapasitesine sahiptir. Tüm enerjisel araçları nı zı , armağanları nı zı ve bilgeliğinizi alı p kendiniz üzerinde kullanı n ve bunu ona modelleyin.

James'in ayakları nı tutarken ve işin daha yüksekte gerçekleşmesini izlerken Alemlerden ince bir neşe titreşimi ondan yayı lmaya başladı .

"Tüm referans noktaları nı zı n güncellenmesini rica ediyorum. James, derin bir nefes al ve o yalnı zlı ğı ve kederi düşün. Şimdi terazinin neresindesin?" Ona sordum.

Kaşı nı çattı ve gözlerini kapattı . Bu duyguları n peşinde olduğunu hissedebiliyordum. Bir süre sonra gözlerini açtı ve bana şaşkı n bir gülümsemeyle baktı .

"Bu çok garip. İnanamı yorum ama üçteyim. hala hissedebiliyorum

Susie için bir kat üzüntü duydum ama kendimi o kadar da terk edilmiş ve yalnı z hissetmiyorum."

Machine Translated by Google

Rahatlama gözyaşları yanakları ndan süzülürken gözlerini kapattı . Ona bir mendil daha verdim.

Bir seans onu deliğinden çı karamadı . James'in yeniden derin bir iç mutluluk ve yaşam tutkusu bulması , bir yı l boyunca on iki seans yapması ve çok fazla sı kı iç çalı şması gerektirdi. Dört yı l içinde harika bir kadı nla çı kı yordu ve destekleyici ve ilham veren yeni bir topluluk bulmuştu.

Herkes bağlantı kurmayı özler. Eğer ilahi çizginizde içsel olarak bağlantı ararsanı z, daha bağlantı lı bir yaşam yaratacaksı nı z. İçinizden akan ı şı ğa ne kadar bağlı olursanı z, o kadar az yalnı zlı k yaşarsı nı z.

Yedinci Kupanı n yanı sı ra İkinci Kupayı - "Asla Yalnı z Değilsiniz"i de kullanı rsanı z ve ilahi çizginizdeki bağlantı titreşimini harekete geçirirseniz, bir daha asla yalnı zlı k hissetmeyebilirsiniz. Dördüncü Kupayı kullanı rsanı z ve yalnı zlı k mücadelenizi büyüme fı rsatı olarak kullanı rsanı z, daha yüksek, daha bağlantı lı bir bilince erişeceksiniz.

James'in öyküsüne örülmüş diğer katman, başkası nı n sorunları nı değil, yalnı zca kendi sorunları nı zı değiştirebileceğinizin farkı ndalı ğı nı taşı yor. Yararlı bilgileriniz var. Bilgileri gönderin ve sorunu iade edin. Bunun nası l yapı lacağı hakkı nda daha fazla konuşalı m.

SİZE AİT OLMAYAN KONULARI BIRAKMAK _ _

Yedinci Kupanı n en büyük zorluğu, tuttuğunuz ve size ait olmayan tüm konuları , dersleri ve enerjiyi temizleme sürecidir.
Yalnı zca kendi sorunları nı zı değiştirebilirsiniz. Bir başkası nı n sorunları nı elinizde tutuyorsanı z, ne kadar çabalarsanı z çabalayı n, bunlar değişmeyecektir. James annesinin bir sayı sı nı tutuyordu. Bu, karı sı nı n ölümüyle birleştiğinde onu neredeyse dipsiz bir çukura sürükledi. Size ait olmayan konuları bı raktı ğı nı zda, kendi başı nı za çalı şmak için yeterli enerjiye ve kaynağa sahip olacaksı nı z.

Özenle gidermeye çalı ştı ğı nı z ama sonuç alamadı ğı nı z sorunlar var mı ? Eğer öyleyse, bunlar size ait olmayabilir. Ataları nı zdan kalma bir meseleyi veya eski bir partnerinizin meselesini tutuyor olabilirsiniz. Bu konu kime ait olursa olsun iade edebilirsiniz. Kime gönderiyorsanı z ona yardı mcı olabilecek her türlü bilgiyi gönderin ve enerjik insanları davet edin.

Machine Translated by Google

Çözümü, hissetmiş olabileceğiniz kişi(ler)e göre modellemek için sizin, vücut devanı zı n ve Ekibinizin yönleri.

Bu süreci anneannemin arabası nı n arka koltuğunda otururken öğrendim. Kocam akşam yemeğinden sonra bizi eve götürüyordu. Büyükannem ön koltukta oturuyor, onunla boş boş konuşuyordu. Ay ı şı ğı nda dans eden palmiye ağaçları na bakı p ı lı k okyanus esintisini koklayarak kendi işime bakı yordum.

Bir anda büyük bir acı dalgası yla sarsı ldı m. Birkaç saniye içinde sessiz, ağlayan bir karmaşaya dönüştüm. Derin bir nefes aldı m ve farklı bir açı yakalamak için Yüksek Benliğime uçtum. Bu yüksek perspektiften aşağı ya baktı m ve büyükannemden gelen kara bir bulutu gördüm. Bu bulut henüz tamamlamadı ğı tüm dersler ve konularla doluydu. Bazı nedenlerden dolayı bunları bana verebileceğini düşündü.

Hemen Yüksek Benliğiyle bağlantı kurdum ve ona şunu bildirdim:
bunlar onun dersleriydi, benim değil.

Yüksek Benliği şöyle yanı t verdi, "Evet, ölmek üzereyim ve senin benim için bunlar üzerinde çalı şabileceğini düşündüm."

Sessiz yüksek boyutlu konuşmaya devam ettim. “Derslerinizle ilgili sahip olduğum her türlü bilgiyi size göndermekten mutluluk duyuyorum, ancak bu enerjiyi değiştirme kapasitesine sahip olan tek kişi sizsiniz. Diğer tarafta bile evriminizi devam ettirecek derin bir bilgeliğe ve kapasiteye sahip olduğunuzu biliyorum.

Gönülsüzce başı nı salladı ve ben de sessiz bir istekte bulundum. “Yüksek Benliğimi, büyümenizde, evriminizde ve geçişinizde size yardı mcı olabilecek sahip olduğum tüm bilgileri size göndermek için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum.”

Farkı ndalı ğı mı birkaç dakika Yüksek Benliğimiz seviyesinde tuttum
Ben enerjik bilgiyi gönderirken.

Onun Yüksek Benliğinin bunu aldı ğı nı gördüğümde devam ettim, "Yüksek Benliğimi, sana, büyükanneme ait olan tüm parçaları , sorunları , sorumlulukları , karmayı ve dersleri geri vermeye davet ediyorum."

Karanlı k enerji topları nı n benden havalandı ğı nı ve onun üzerinde kendi benzersiz yöntemiyle çalı şabildiği yerde ona geri döndüğünü gördüm. Sorunları nı değiştirme sorumluluğunu bana geri verir vermez üzüntüm ortadan kalktı . Gözyaşları mı elimin tersiyle sildim, derin bir nefes aldı m ve yavaş yavaş bir bilgelik mayası na dönüşen büyük bir tevazu fincanı nı yuttum.

Machine Translated by Google

Yedi hafta sonra büyükannem öldü. Bilincini ı şı k bedeninde tutarken yeni konumunu hissedebiliyordum. Acı ve kayı p yerine yolculuğunun bir sonraki aşaması için heyecan duydum ve onun daha yüksek bir seviyeye mezuniyetini kutladı m. Büyükannemin sorun paketini saklamı ş olsaydı m, acı ve hayal kı rı klı ğı ndan tükenebilirdim.

Ana rahminizde ve çocukluğunuz sı rası nda edindiğiniz ve ataları nı z veya hayatı nı zdaki diğer insanlar tarafı ndan bilinçsizce size verilmiş olabilecek sorunları ve travmaları salı verdiğinizde, özünüzle bağlantı kurmak zahmetsiz hale gelir.

Başkaları nı n sorunları yla ilgilendiğinizde kendinizi mükemmelden daha az hissedebilirsiniz. Zamanla kendi özünüzün nası l bir his olduğunu unutabilirsiniz. Bu zorluk genellikle travmatik olaylara maruz kalmanı za bağlı olarak yedi ila on dört yaşları arası nda, bazen de daha erken ortaya çı kar. Size ait olmayan enerjileri bı raktı ğı nı zda özünüzü yeniden hissedebileceksiniz.

SİZE AİT OLMAYAN SORUNLARI ORTADAN KALDIRMAK

İşte size ait olmayan, tuttuğunuz sorunları salı vermenize yardı mcı olacak protokol: "Kendimin Yüksek Benliğini, beden devamı mı ve Ekibimi, tüm sorunları , dersleri bulmak için enerji alanları mı zla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum. Bize ait olmayan zorlukları , karmayı , gücü ve enerjiyi, ilgili tüm enerjisel bilgilerle birlikte doğru ve mükemmel yerine geri döndürmek."

Protokolü şu istekle tamamlayı n: "Tüm referans noktaları mı zı n ve algı lama yolları mı zı n güncellenmesini istiyoruz."

Size ait olmayan sorunlardan kurtulduğunuzda enerjinizi çok daha verimli kullanabileceksiniz. Tam bir temizlenme hissetmeden önce bu özel protokolü birçok kez kullanmanı z gerekebilir. Bunu üç parçaya bölmek isteyebilirsiniz. Kendinize yer açı n ve size ait olmayan konuları serbest bı rakmak için Yüksek Benliğinize odaklanı n. Daha sonra yer tutun ve vücudunuzu adı m adı m ilerletin. Aynı şeyi Ekip üyeleriniz için de yapı n. Bir protokolü ne kadar yavaş uygularsanı z o kadar derinlere nüfuz eder.

Machine Translated by Google

ANLAYIŞLAR VE HATIRLANMASI GEREKENLER

• Siz, bir deneyime sahip, güzel ve mükemmel bir ı şı k huzmesisiniz.
fiziksel insan formu.
• Özünüzün ı şı ğı kusursuz, mükemmel ve eşsizdir, asla lekelenemez, yok
edilemez. • İlahi çizginizde akan
özünüzün ı şı ğı nı sevmek öncelikli sorumluluğunuzdur. • Özünüzle
derinden bağlantı kurabilen tek
kişi sizsiniz. • İlahi çizginizde olan tek kişi sizsiniz. • Tüm enerjisel
ihtiyaçları nı z ilahi çizginizde akar. • Gerçek ve derin
bir duyguyu bulacağı nı z ve hissedeceğiniz tek yer

bağlantı ilahi çizginizin içindedir.
• Kendi ilahi ı şı ğı nı kucaklayan bir Ruh, kopukluk algı sı na gömülmüş
bir Ruhtan farklı inanç sistemlerine sahip olacaktı r. Farkı ndalı ğı nı zı
ilahi çizginizde tutun.
• Yalnı zca kendi sorunları nı zı değiştirebilirsiniz,
başkası nı n sorunları nı değil. • Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde ne
kadar tutarsanı z bilinciniz o kadar gelişir.

NASIL _

Haydi ruhsal laboratuvara dalalı m ve özünüze bağlanmak için hı zlı adı mları
uygulayalı m. Daha sonra size ait olmayan sorunları yayı nlamak için protokolün
tamamı nı uygulayacağı z.

HIZLI PROTOKOL _

Derin bir nefes alı n. Tüm farkı ndalı ğı nı zı ve enerjinizi ilahi çizginize çekmek
için nefesinizi, niyetinizi, Yüksek Benliğinizi ve enerji alanları nı zı kullanı n.
Farkı ndalı ğı nı zı içinizdeki ı şı k nehrinde tutun ve omurganı zı n ön
kı smı na yaslanı n. Yüksek Benliğinizden ilahi çizginizde özünüzün titreşimini
aktive etmesini isteyin. Bu şaşı rtı cı ve güzel ı şı ğı tanı yı n, kucaklayı n ve
takdir edin. Beden devinizi ve Ekibinizi de aynı sı nı yapmaya davet edin. Referans
noktaları nı zı güncelleyin.

Machine Translated by Google

TAM PROTOKOL _

1. Oturmak veya uzanmak için rahat bir yer bulun.
2. Karnı nı za doğru birkaç derin nefes alı n. Tüm enerjinizi gelecekten şimdiki nefesinize çekmek için nefesinizi kullanı n. Tüm enerjinizi geçmişten alı p şimdinin nefesine geri çekmek için nefesinizi kullanı n.

3. Şimdiki ana geldiğinizde (bilincinizi yalnı zca şu anda olduğunuzda değiştirebilirsiniz), nefesinizi kendinizi ilahi çizginize çekmek için kullanı n. Yüksek Benliğimi yüksek sesle veya sessizce şunu tekrarlayı n: "Tüm enerjimi, çapaları mı , referans noktaları mı ve farkı ndalı ğı mı herkesten ve her şeyden uzaklaştı rı p ilahi çizgime geri çekmek için Yüksek Benliğimi enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum." Değişimi hissetmek için bir dakikanı zı ayı rı n ve işi Yüksek Benliğinizin yapması na izin verin.
4. "Yüksek Benliğimi, ilahi çizgimi omurgamı n ön kı smı na sağlam bir şekilde bağlamak için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum." Başka bir boyuta geçmeden önce çapanı zı omurganı zı n ön kı smı na sı kı ca bağlayarak yere indirin. Bu şekilde çok daha güvende olacaksı nı z. Vücudunuzun devası da bunu takdir edecektir.
5. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutarak, ya omurganı zı n ön tarafı ndaki ilahi çizginizde kalı n ya da ı şı k sütununuzdan (kristal asansör boşluğu) Yüksek Benliğinize doğru ilerleyin. Şunu söyleyin: "Yüksek Benliğimden, ataları m, torunları m, sevgililerim, arkadaşları m, meslektaşları m, öğretmenlerim, şifacı ları m veya insanlı k için tuttuğum tüm sorunları , karmayı ve dersleri bulmak için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şması nı rica ediyorum. . Tüm bu konuları n ve enerjilerin doğru ve mükemmel yerine dönmesini rica ediyorum. İlgili ve uygun tüm bilgilerin onlara, enerjiyi ve bilgiyi alma kapasitesine sahip oldukları Yüksek Benlikleri seviyesinde iletilmesini rica ediyorum." Birkaç dakikanı zı ayı rı n ve Yüksek Benliğinizin yüksek düzeyde çalı ştı ğı nı n ve size ait olmayan sorunları boşalttı ğı nı n ve aynı zamanda bilgiyi yardı m etmeye çalı ştı ğı nı z tüm insanlara gönderdiğinin farkı ndalı ğı nı koruyun. Size ait olmayan bir konuyu taşı dı ğı nı zda,

Machine Translated by Google

sonunda başkaları nı n yetkisini kaybedersiniz. Bunun yerine, başkaları nı n kendi sorunları nı kendilerine özgü yöntemlerle değiştirme cesaretini ve bilgeliğini görmeye çalı şı n. Sizden asıl ihtiyaç duydukları şey bilgi ve sizin çözümü elinizde tutmanı z ve onlara modellemenizdir. Zihniniz spesifik enerji bilgisini bilemeyecektir. Bu bilgi ne olursa olsun, Yüksek Benliğinizden onu göndermesini isteyin.

6. Yeteneklerinizi, bilgeliğinizi ve ustalı ğı nı zı kendinize geri kaldı rı n (Altı ncı Kupa). Şunu söyleyin: "Yüksek Benliğimi, herkesten ve her şeyden tüm yeteneklerimi, bilgeliğimi, ustalı ğı mı ve enerji araçları mı geri almak için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum. Yüksek Benliğimi, yeteneklerimi temizlemeye, temizlemeye ve yeniden hizalamaya ve onları üzerimde kullanmaya davet ediyorum. Bunu yapmak, çözümü başkaları na modellemenize yardı mcı olacaktı r. Bir dakikanı zı ayı rı n ve çalı şmanı n Yüksek Benliğinizin seviyesinde gerçekleşmesine izin verin.
7. "Yüksek Benliğimi, benim olmayan tüm empatik duyarlı lı ğı , düşünce formları nı , duyguları , davranı şları ve karmaları serbest bı rakmak için enerji alanları mla ve rehberlerle çalı şmaya davet ediyorum."
8. Beden devanı zı ve Ekibinizi de aynı sı nı yapmaya davet edin: "Yüksek Benlik seviyesindeki beden devayı ve Ekibimi, kendi enerji alanları ve rehberleri ile birlikte çalı şarak öğrendikleri tüm sorunları , karmaları ve dersleri bulmaya davet ediyorum. tüm enkarnasyonlardan tüm ataları , merhumları , sevgilileri, arkadaşları , meslektaşları , öğretmenleri, şifacı ları veya insanlı ğı tutuyor ve tüm bu konuları ve enerjiyi, ilgili ve uygun tüm bilgilerle birlikte herkese doğru ve mükemmel yerlerine geri döndürmek için tutuyoruz. bilgiyi alma kapasitesine sahip oldukları Yüksek Benliklerinin seviyesi. Beden Deva'mı ve Ekibimi herkesten ve her şeyden tüm armağanları nı , bilgeliğini, ustalı ğı nı ve enerji araçları nı geri almaya davet ediyorum. Beden devam ve Ekibim için bu hediyelerin temizlenmesini, arı nması nı ve yeniden düzenlenmesini istiyorum, böylece onlar bu kaynakları kendileri için tutup kullanabilirler ve bu enerjiyi başkaları na modelleyebilirler. Bedeninizin Yüksek Benlikleri ve Ekibiniz yüksek alemlerdeki işi yaparken farkı ndalı ğı koruyun.

9. "Kendimin Yüksek Benliğini, beden devamı mı ve Ekibimi, bireysel ilahi hatları mı zda eşsiz özümüzün titreşimini aktive etmeye davet ediyorum." Nefes alı n, bekleyin ve izin verin. Özünüzün ı şı ğı nı ve sesini almak için dikey ve içsel olarak açı ldı ğı nı zı hayal edin. Ol

Machine Translated by Google

güneşe çiçek. İçinizde yukarı ve aşağı dikey olarak akan bir ı şı k akı şı nı hayal edin. Nazik, saf bir ı şı k şelalesinin altı nda durduğunuzu hayal edin. Işı ğı n başı nı zı n üstünden aşağı ya ve omurganı zı n ön kı smı na doğru akması nı sağlayı n. Beden devanı zı kendi ilahi çizgisinde saf öz ı şı ğı nı almaya açı k olmaya davet edin.

10. Işı ğı n ilahi çizginizde yukarı ve/veya aşağı doğru aktı ğı nı hayal edebilirsiniz. Her iki yönde de akı yor. İlk başta, ı şı ğı nı zı n, ilahi Kaynak enerjisinde bulunan ilahi kı vı lcı mı nı zdan aşağı ya aktı ğı nı hayal edin. Rahatladı kça ilahi çizginizdeki akı şla oynayı n. Her iki yönde, yukarı ve aşağı yavaşça hareket ettiğini hissedin. Enerji yukarı dan ziyade aşağı ya doğru daha kolay akabilir ve aynı zamanda enerjinin beden devanı zı n ilahi çizgisinde yukarı veya aşağı doğru gittiğini empatik olarak hissedebilirsiniz.

Sizin için doğru olanı yapı n. Yavaş git. Her zaman işi zihninizden değil, Yüksek Benliğinizden yapması nı isteyin. Eğer işleri zihninizle zorlarsanı z, enerji akı şı rahatsı z edici hale gelebilir veya belki de hiçbir şey olmayabilir.

Ayrı ca ı şı ğı nı zı daima yatay değil, dikey, yukarı ve aşağı akı ttı ğı nı zdan emin olun. Işı ğı nı zı yatay olarak yönlendirirseniz, hı zla diğerlerini bunaltacak ve patlatacaksı nı z. İnsanlar sizinle takı lmaya daha az eğilimli olacaklar. (Bunu zor yoldan öğrendim.) İlahi hattı nı zı bir yangı n hortumu gibi düşünün. Çok güçlü.

11. Size ait olmayan konuları salı verdiğinizde, daha yüksek titreşimi tutmaya başlayacaksı nı z. Sizin ve beden deva'nı zı n daha yüksek bir frekansa uyum sağlaması na yardı mcı olmak için aşağı daki protokolü kullanabilirsiniz: "Beden deva'mı , omurilik sı vı sı nı n içindeki ve etrafı ndaki ve beyindeki elektriksel ve manyetik enerjiyi dengelemek için enerji alanları ve rehberleri ile çalı şmaya davet ediyorum. mikroplar. Benim Yüksek Benliklerimi, bedenim devamı ve Ekibimi bu yüksek seviyedeki tüm negatif karmaları salı vermeye, bu yüksek enerjisel alanı taramaya ve denge, güvenlik, güvenlik yerinden bu yüksek enerjisel varoluş biçimine yönelmeye davet ediyorum. açı klı k, güçlenme, destek, şükran ve alçakgönüllülük."

12. Yeni bir seviyeye geçtiniz. Enerjik yönünüzün bu yeni ortama uyum sağlaması na ve alı şması na izin vermek için birkaç dakikanı zı ayı rı n. Yukarı daki protokol aynı zamanda "yükseliş baş ağrı ları nı " hafifletmeye de yardı mcı olabilir.

Machine Translated by Google

Referans noktaları nı zı ve algı ladı ğı nı z tüm yolları güncelleyin. Enerji pusulanı zı sı fı rlayı n: "Kendim, beden devam ve Takı mı m için tüm referans noktaları nı ve ayrı ca tüm alemlerde algı ladı ğı m ve algı landı ğı m tüm yolları güncellenmeye davet ediyorum."

Birkaç derin nefes alı n ve kendinizi kontrol edin. Aynı hissediyor musun? Daha hafif hissediyor musun? Daha sakin? Daha özgür mü? Daha mutlu? Daha mı net? Daha sağlam mı ? Daha rahat? Eğer kendinizi daha ağı r hissediyorsanı z, aslı nda topraklanmı ş hissediyor olabilirsiniz. Kendinizi yorgun hissediyorsanı z rahatlamı ş olabilirsiniz. Bazen bu duygulara alı şmadı ğı mı zda onları tanı yamayı z.

Size ait olmayan enerjiyi bı raktı ğı nı zda, rahatlama, hafiflik ve yorgunluğun birleşimini hissedebilirsiniz. Sekiz saat yürüyüş yaptı ğı nı zı ve ardı ndan yetmiş kiloluk çantanı zı sı rtı nı zdan çı kardı ğı nı zı hayal edin. Kendinizi tüy kadar hafif ve tükenmişliğin ötesinde hissedeceksiniz. Entegrasyon sürecine izin verin ve dinlenmek.

YEDİNCİ KUPA SESLİ MEDİTASYONLAR

Yedinci Kupanı n sesli meditasyonları nı dinlemek için www.cupsofciousness.com/meditations adresine gidin.

Özünüzün Işı ğı yla Bağlantı Kurmak, Onu Sevmek ve Serbest Bı rakmak Size Ait Olmayan Sorunlar

Bu meditasyon, tüm referans noktaları nı zı ilahi çizginizde tutmanı za ve mükemmel tarafı nı zla bağlantı kurmanı za yardı mcı olacaktı r. Size, beden devunuza veya Ekibinize ait olmayan tüm sorunları enerjik bir şekilde bulun ve onları doğru ve mükemmel yerlerine geri gönderin.

İçinizin derinliklerinde güzel bir ı şı k nehri akı yor.
Bu ı şı k mükemmel, bağlantı lı ve bütün olan özünüzün titreşimini taşı r.

Machine Translated by Google

8

Empatik Duyarlı lı k

C tebrikler! Yedi bardağı n hepsinden yudumladı nı z ama hâlâ ele almanı z gereken hayati bir alan daha var: empatik duyarlı lı k. Bu bir fincan değil, tüm fincanları n içinden akan bir kavram.

Empatik duyarlı lı k, bir başkası nı n duyguları nı hissetmek, düşüncelerini duymak veya enerjik, duygusal veya fiziksel bir deneyime sahip olmak anlamı na gelir. Bu bir lütuf ya da lanet olabilir.

Size ait olmayan duygulara tepki vermeniz ve onları n size ait olmadı ğı nı n farkı nda bile olmamanı z bir lanettir. Empatik duyarlı lı ğı nı zı n bilincinde olmanı z ve hisleri temizleme ve çözümleri başkaları na modelleme araçları na sahip olmanı z bir lütuftur.

Bilinçli empatik duyarlı lı k, başka bir kişinin ne yaşadı ğı nı bilmenize yardı mcı olur. Tabiri caizse onları n yerinde enerjik bir şekilde bir mil yürüyorsunuz. Başkaları nı n zorlukları nı bilmek, onlara çözüm üretmenize yardı mcı olacaktı r ve bir başkası nı n acı sı nı hissetmek, şefkat geliştirmenin en hı zlı yoludur. İşin püf noktası , acı yı giderme sorumluluğunu üstlenmek değil, acı çeken kişiye şefkat göstermek ve çözüme örnek olmaktı r.

Ne kadar gelişirseniz, o kadar hassas olursunuz ve o kadar şefkat geliştirmek istersiniz. Yüksek derecede gelişmiş varlı klar son derece şefkatlidir. Başkaları nı n acı sı nı n sorumluluğunu almazlar. Tamirci olmaya bağlı değiller. En güvenli alanı tutuyorlar ve çözümü kendi enerji alanları nda modelliyorlar. Acı çeken kişi kendini güvende hissettiği anda, kendi şifa kaynağı na bağlanacak ve enerjisel olarak değişmeye ve iyileşmeye başlayacaktı r. Bu, birisi enerjik ve duygusal olarak kendini güvende hissettiğinde otomatik olarak gerçekleşir.

Machine Translated by Google

Siz yalnı zca kendi iç enerjinizden sorumlusunuz. Eğer herhangi bir türde bakı cı ysanı z, akşam yemeği hazı rlayı n ve destek sunun, ancak yükünüzün enerjik gerçekliğinin sorumluluğunu almadı ğı nı zdan emin olun. Bu duruş, katı lan herkes için daha sağlı klı ve daha güçlendiricidir.

ENERJİK HASSASİYET

Binlerce yı l önce insanoğlu bir hayatta kalma mekanizması olarak empatik duyarlı lı ğı geliştirdi. Bir başkası nı n ne hissettiğini veya deneyimlediğini bilme yeteneği, biz avcı ve toplayı cı yken işbirliği kapasitesini yarattı . Fizyolojik olarak insan vücudu, beyinde başkaları nı n duyguları nı deneyimlememize olanak tanı yan ayna nöronlar geliştirdi. Başka bir kişinin duyguları nı okumak hem enerjik hem de fizyolojiktir.
Enerjik olarak, bilinciniz genişledikçe empatik kapasiteniz de gelişmeye devam ediyor.

Geliştirmekte olduğunuz enerjik altı ncı hissi düşünün. Enerjisel olarak duyuyor, görüyor, hissediyor, kokluyor veya tadı yor musunuz? En güçlü duyunuz ne olursa olsun, en empatik yönünüz olacaktı r.

Aydı nlanma deneyimimden sonra farkı ndalı ğı m bin kat arttı . İlk üç yı l dı ş dünyanı n saldı rı sı na uğradı m.
Başkaları nı n düşüncelerini duyabiliyor, duyguları nı hissedebiliyor, bedenlerinde neler olup bittiğini deneyimleyebiliyordum. Günlerce, bazen haftalarca başka birinin duygusal ya da fiziksel acı sı nı hissederdim. Çok acı ması zdı .

Tepki vermemek ya da antianksiyete ilaçları ya da ağrı kesici ilaçlarla ilaç kullanmamak içimdeki her şeyi aldı . Hissettiğim şeyin bana ait olmadı ğı nı bilerek debelenip dururken kendimi her katmanı incelemeye zorladı m. Akı l sağlı ğı mı ve iç huzurumu korumaya ve uyuşturucudan uzak kalmaya kararlı ydı m. Böylece tüm bu empatik hisleri yönlendirmeme yardı mcı olan enerjik araçlar ve kavramlar geliştirdim.

On yı l boyunca empatik deneyimi ortaya çı kardı ktan sonra, daha fazla şefkat, daha az tepkisellik, daha fazla ayı rt etme yeteneği ve başkaları yla daha sağlı klı ilişkilere geçme yeteneği geliştirmek için empatik duyarlı lı ğı nı zı kullanmanı za yardı mcı olacak belirli adı mlar oluşturdum.

Empatik duyarlı lı kla başa çı kmanı n çözümü Üçüncü, Dördüncü, Altı ncı ve Yedinci Kupaları n bir kombinasyonunu kullanmaktı r. Altı vardı r

Machine Translated by Google

Empatik duyarlı lı ğı zarif bir şekilde yönlendirmenize yardı mcı olacak araçları toplarken aklı nı zda bulundurmanı z gereken faktörler.

İlk yön, muhakeme yeteneğidir. İkincisi, hissettiğiniz kişiye enerjik bilgiler göndermektir. Üçüncü husus uygun bağlanmayı sağlamaktı r. Dördüncüsü kişisel sorumluluktur. Beşincisi doğru enerjinin/ çözümün modellenmesidir. Ve altı ncı ve son yön, empatik olarak hissettiğiniz kişi için şefkat ve güvenli bir alan tutmaktı r.

Ayı rt Etme Yeteneğinin Geliştirilmesi

Ayı rt etme eksikliği, empatik duyarlı lı ğa sahip olmanı n en büyük zorlukları ndan biridir. Çünkü ayı rt etme yeteneğinden yoksun olduğunuzda, duygu ve hisleri algı layacak ve bunları n size ait olduğunu düşüneceksiniz. Eğer neşeyle marketten geçiyorsanı z ve birdenbire bir öfke dalgası yla ya da kelimenin tam anlamı yla birdenbire ortaya çı kan bir baş ağrı sı yla karşı laşı rsanı z, empatik duyarlı lı k alanı na inmişsiniz demektir.

Bir arkadaşı nı zı görmeye hazı rlanı yorsanı z ve "birdenbire" gelen büyük bir keder dalgası hissediyorsanı z, büyük olası lı kla ziyaret etmek üzere olduğunuz arkadaşı nı zı n duyguları nı hissediyor olabilirsiniz.

Empatik duyarlı lı k genellikle aniden ortaya çı kar, ancak her zaman değil. İşin püf noktası , farkı nda olmak ve gerçek durumunuz için bir referans noktası na sahip olmaktı r. İlahi çizginizde akan enerjiye ne kadar aşina olursanı z, empatik hassasiyet konusunda o kadar çok anlayı ş kazanacaksı nı z. İlahi çizginizde zaman geçirin ve orada akan enerjinin kalitesini hissedin. Bölüm 7'de öz meditasyonunuzla bağlantı kurmayı da kullanabilirsiniz.

Enerjisel Bilgi Göndermek Empatik

duyumlarla uğraşı rken ikinci faktör, empatik bir duygu hissettiğiniz anı n, hissettiğiniz kişi için bilgi sahibi olduğunuzun bir göstergesi olduğunun farkı na varmaktı r. Yüksek Benliğinizi, beden deva'nı zı n Yüksek Benliğini ve Takı mı nı zı n Yüksek Benliğini, kişinin Yüksek Benliğine uygun enerjisel bilgiler göndermeye davet edin. Bilginin, güçlendirici ve destekleyici bir şekilde alma kapasitesine sahip oldukları yere gönderilmesini isteyin.

Machine Translated by Google

Enerjisel bilginin ayrı ntı ları nı zihinsel olarak bilmenize gerek yoktur. Bı rakı n Yüksek Benliğiniz, beden devanı z ve Ekibiniz bu kararı versin.

Çoğunlukla Yüksek Benliklerimden, beden devamdan ve Ekibimden, hissettiğim kişiye bu bilgiyi göndermelerini rica ediyorum ve empatik his anı nda temizleniyor. Açı k değilse, bağlı lı k ve sorumluluk yönlerine değineceğim.

Uygun Eki Tutmak

Uygun bağlı lı k ve bir sonraki husus olan sorumluluk el ele gider. Bir başkası nı n gerçekliğine bağlandı ğı nı z anda, bir sonraki nefeste bilinçsizce ve enerjisel olarak onun gerçekliğinin sorumluluğunu üstleneceksiniz. Bu, genellikle "karşı lı klı bağı mlı lı k" olarak adlandı rı lan, enerji açı sı ndan karı şı k bir durum yaratı r.

Başkaları nı n davranı şları na kı yasla kendi davranı ş ve duyguları nı za ne kadar bağlı olursanı z, empatik olarak o kadar az tepki verirsiniz. Bağlantı lı , sevgi dolu bir enerjiyi modellerken, insanları n nası l olmaları gerekiyorsa öyle olmaları için yer açı n.

Birinin duygusal durumuna veya davranı şı na bağlı hissediyorsanı z, Yüksek Benliğinizi meşgul olmaya davet edin. Yüksek Benliklerinizden, beden devaları nı zdan ve Ekibinizden, bir başkası nı n üzerine yerleştirdiğiniz tüm enerjisel bağlanma külçelerini geri almak için enerji alanları nı kullanmaları nı isteyin. Tüm takı ntı ları nı zı n kendi ilahi çizginizde tutulması nı isteyin; aynı şey beden devanı z ve Ekibiniz için de geçerli.

Her şeyden önce ilahi çizginizde akan ı şı ğa bağlanı n. Bu enerjik duruş aynı zamanda özünüzle bağlantı da kalmanı za ve başkaları na sağlı klı bir duruş sergilemenize yardı mcı olacaktı r.

Sorumluluk Almak Siz,

beden devanı z ve Ekibiniz takı ntı nı zı üzerinizde tuttukça, bir sonraki katman olan sorumluluğu ele almaya hazı rsı nı z. Yüksek Benliklerinizi, beden devunuzu ve Ekibinizi, bir başkası için taşı dı ğı nı z tüm enerjisel sorumlulukları n karşı lı ğı nı vermeye davet edin. Başkaları nı n kendi duyguları ndan ve davranı şları ndan enerjik olarak sorumlu olmaları na izin verin.

Machine Translated by Google

Birisi size ait olan bir görevin sorumluluğunu üstlendiğinde nası l bir his olduğunu hayal edin. Oldukça güçsüzleştirici ve bazı durumlarda aşağı layı cı olabilir. Tüm enerjisel sorumluluğu birine devrettiğinizde ve ona yardı mcı olabilecek herhangi bir bilgiyi gönderdiğinizde, o kişi güçlenir.

Doğru Enerjiyi Modellemek

Uygun bağlı lı k ve sorumluluğa sahip olduğunuzda, bir sonraki adı ma hazı r olursunuz: araçları nı zı , hediyelerinizi ve bilgeliğinizi kendinize saklayı n. Başka birini empatik olarak hissettiğinizde, bilinçsizce ya da bilinçli olarak yardı m etmek isteyeceksiniz. Bu arzu, hediyelerinizi hissettiğiniz kişiye enerjik bir şekilde yerleştirme modelini tetikler (Altı ncı Kupa). Enerjinizi o kişiyi sakinleştirmek, kontrol etmek veya değiştirmek için kullanmayı deneyebilirsiniz. Bu aslı nda ona yardı mcı olmaz ve sizi tüketebilir.

Bunun yerine, Yüksek Benliklerinizi, beden devanı zı ve Ekibinizi, hissettiğiniz kişiden tüm armağanları nı zı , araçları nı zı , bilgeliğinizi ve ustalı ğı nı zı kaldı rmaya davet edin. Bu kaynakları kendinize saklayı n ve daha sağlı klı bir varoluşa örnek olun.

Empati kurduğunuz insanlar aslı nda enerjik düzeyde yaptı ğı nı z şeyi nası l yaptı ğı nı zı bilmek isterler. Onlara balı k vermek yerine balı k tutmayı öğretin. . .

Şefkatli ve Güvenli Bir Alan Tutmak Doğru enerjiyi

veya çözümü kendi içinizde modellerken, daima güvenli, şefkatli bir duruş sergileyin. Sadece başka bir kişinin gerçekliğini hissediyordunuz; bu muhtemelen rahat bir deneyim değildi. Hissettiğiniz kişi bu sayfalarda öğrendiğiniz araçlara sahip olmayabilir. Bu yüzden şefkatinizi artı rmanı n ve güvenli bir alan tutmanı n zamanı geldi. Bı rakı n diğeri nası l olması gerekiyorsa öyle olsun. Başkaları nı nkine değil, yalnı zca kendi iç gerçekliğinize bağlı olun ve bundan sorumlu olun. Bilgi gönderin ve çözümü modelleyin. Derin bir nefes alı n ve hâlâ empatik duyguyu hissedip hissetmediğinizi kontrol edin. Tarafsı z hissettiğinizde veya duygu artı k mevcut olmadı ğı nda veya tetiklenmediğinde, empatik duyguyu başarı yla temizlemiş olursunuz.

Machine Translated by Google

Tüm adı mları çözmem yı lları mı aldı . Başkaları na ait olan empatik duyguları , bazen de fiziksel acı ları temizlemek saatlerimi, bazen günlerimi alı rdı . Şimdi sadece birkaç dakikamı alı yor.

Empatik bir duyguyu temizlerken, Yüksek Benliğinize odaklanmayı ve beden devanı zı n Yüksek Benliklerine ve Ekibinize de yer açmayı unutmayı n. Üçünü de etkiliyor olabilir.

Eğer fiziksel olarak kalça ağrı sı veya baş ağrı sı gibi empatik bir his hissediyorsanı z, bu sizin vücut deva'nı zı n başka birinin vücut deva'sı hakkı nda bilgi sahibi olduğunun göstergesidir. Bedeninizin devası nı n Yüksek Benliğini, hissettiği şeyin kendisine ait olmadı ğı nı anlamaya davet edin. Beden devanı zdan, hissettiği kişiye uygun bilgiyi göndermek için Yüksek Benliğini ve enerji alanları nı kullanması nı isteyin. Beden devinizden, diğer vücut devası na olan tüm bağlı lı kları kaldı rması nı , tüm sorumluluğu geri alması nı , tüm hediyeleri ve enerjik araçları geri alması nı ve çözümü modellemesini isteyin. Beden devanı zdan yüksek alemlerdeki diğer beden devaları için güvenli ve şefkatli bir alan tutması nı isteyin.

Bedeninizin Yüksek Benliği bu adı mları tamamladı ktan sonra, tüm referans noktaları nı n güncellenmesini isteyin.

EMPATİK DUYGULARIN KÖKENİNİ BELİRLEMEK

Düşüncelerimizin ve duyguları mı zı n yaklaşı k yüzde 80'inin aslı nda başka birinden geliyor olabileceğine inanı yorum. Kulağa aşı rı gelse de bu kavramı kavramak aslı nda bir rahatlama sağlayabilir.

Duyguları nı zı n kökenini ayı rt etmenin ilk adı mı , hissettiğiniz şeyin gerçekten size mi yoksa bir başkası na mı ait olduğunu belirlemektir. Duyguları n empatik olduğunu ve bir başkası na ait olduğunu şüphesiz biliyorsanı z, daha derine inebilir ve spesifik kökeni bulabilirsiniz ya da basitçe ileri atlayı p empatik hisleri temizlemek için protokolü kullanabilirsiniz.

Duyguları nı zı n size mi yoksa başkası na mı ait olduğunu belirlemek için aşağı daki teknikleri kullanabilir.

BUNLAR KİMİN DUYGULARI ?

Machine Translated by Google

Yüksek Benliğinizden, hissettiğiniz şeyin size mi yoksa bir başkası na mı ait olduğunu kontrol etmesini isteyin: "Yüksek Benliğimden, hissettiğim şeyin bana ait olup olmadı ğı nı belirlemesini istiyorum." Yüksek Benliğinizin kökeni ayı rt etmesi ve cevabı size göndermesi için yer açı n. Bu tekniği kullanarak netlik elde edemezseniz, kas testi veya sarkaç kullanabilir veya iki boş not kartı alı p birine "benim", diğerine "başkası nı n" yazabilirsiniz. (Kas testi, evet veya hayı r cevabı nı belirlemek için kasları nı zı n gücünü kullanı r. Sarkaç, bir kordondan sarkan ve bir soru sorulduğunda saat yönünde veya saat yönünün tersine dönen bir nesnedir. Sarkaç ve kas testi yalnı zca Cevabı nı z evet veya hayı r. Kas testinin nası l yapı ldı ğı nı ve sarkaç kullanmayı öğrenmek için YouTube'a göz atabilirsiniz.)

Yaşadı ğı nı z duygu aslı nda size ait olabilir, bu da onun empatik olmadı ğı anlamı na gelir. Kendi sorunları nı zı iyileştirmek için Dördüncü Kupaya geri dönüp sorunu tanı mlamanı z ve çözümü belirlemeniz gerekecek. Sorunları nı zı değiştirme konusunda yardı m için çevrimiçi Flip-It bölümüne ve 4. bölüme başvurabilirsiniz.

Duygunun size ait olmadı ğı na karar verdiğinizde, ona yoğunlaşabilir ve onun spesifik kökenini bulabilirsiniz. Üç olası kaynak vardı r; bir Ekip üyesinden, vücut devinizden veya başka birinden geliyor olabilir
kaynak.

Başka bir kaynaksa ve empatik bir duygunun spesifik kökenini bilmek istiyorsanı z, not kartları oluşturmanı zı veya empatik destemi kullanmanı zı öneririm. Çevrimiçi olarak diğer on dokuz olası kaynağı n tam listesini sunuyorum (www.cupsofciousness/meditations).

Empatik bir duyumun spesifik kökenini zihinsel olarak bilmenize gerek yoktur. Yüksek Benliklerinizi, beden devaları nı zı ve Ekibinizi, kökeni yüksek alemlerde bulmaya davet edebilirsiniz.

Empatik duygunun kaynağı nı bulmanı za veya size ait olup olmadı ğı nı belirlemenize yardı mcı olması için aşağı daki adı mları kullanabilirsiniz.

1. Sessiz bir yer bulun.
2. Birkaç derin nefes alı n, gözlerinizi kapatı n ve farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginize getirin.
3. Kalbinize dalı n ve o anda hissettiğiniz duygu, duygu veya sorunun en derindeki kökenini görmek için isteğinizi ve cesaretinizi artı rı n.

Machine Translated by Google

4. Yüksek Benliğinizden bu empatik duyumun kökenini bulması nı isteyin.
5. Empatik bir desteniz varsa, kartları çevirin ve olası empatik enerjinin en derin kökünün ortaya çı kması nı isteyin. (Web sitemde bulabileceğiniz empatik bir deste var: http://bit.ly/1Gh9HQ6.)

6. Yüksek Benliğinizden kökeni açı klaması nı isteyin veya kartı okuyun sen çektin.

Empatik duygunun kaynağı nı belirledikten sonra (bunun size ait olmadı ğı nı varsayarak), bu bölümün sonundaki protokolün tamamı nı uygulamaya hazı rsı nı z. Nası l yapı lacağı na geçmeden önce, bir göz atalı m.

ANLAYIŞLAR VE HATIRLANMASI GEREKENLER

• Empatik duyarlı lı k, bir başkası nı n deneyimlerini, hislerini veya düşüncelerini hissetme, duyma veya bilme yeteneğidir. • Başka bir kişinin gerçekliğini ne zaman hissettiğinizi ayı rt etmeyi öğrenin. • Yalnı zca kendi duyguları nı zı , hislerinizi ve sorunları nı zı değiştirebilirsiniz. Bir şey değişmiyorsa büyük olası lı kla başka bir kişiye aittir. • İnsanlar güvenli ve sevgi dolu bir alanda oldukları nı hissettiklerinde iyileşmeye ve gelişmeye başlarlar. • Empatik duyguları nı zı temizledikçe, işi zihninizin değil, Yüksek Benliğinizin ve enerji alanları nı zı n yaptı ğı nı unutmayı n. Zihninizi kullanarak istekte bulunun ve sonra bir kütüğün üzerinde bir çı kı ntı gibi oturun ve işin daha yüksek alemlerde gerçekleşmesini bekleyin.

• Yüksek alemlerde çalı şma tamamlandı ğı nda içsel bir değişim hissedeceksiniz. Bu bir seğirme, bir iç çekiş veya bir vücut kı pı rdaması olabilir ve o zaman empatik duygunun serbest kaldı ğı nı hissedeceksiniz. • Sorunlar netleştiğinde veya empatik duyumlar serbest bı rakı ldı ğı nda, onları n enerji alanları nı zdan yukarı ya doğru yükseldiğini ve dı şarı çı ktı ğı nı hissedebilirsiniz. Enerjinin serbest kalması na ve dı şarı çı kması na izin verin. Bunu terlemek, nefes vermek veya işinizi yapmak gibi düşünün. Bı rak gitsin. Serbest bı rakı lmaya direnmeyin. Bu rahatsı zlı k yaratacaktı r.

• Değişmezse bir süre hareketsiz oturun. Bazen açı klı ğı hissetmek yirmi saniye alı r; bazen birkaç saat.

Machine Translated by Google

• İlk başta bu çalı şma çok incedir, ancak bunu ne kadar çok yaparsanı z, değişiklikler o kadar belirgin hale gelir.

NASIL _

Empatik duyarlı lı ğı temizlemek için hı zlı adı mları veya protokolün tamamı nı kullanabileceğiniz ruhsal laboratuvara dalalı m.

HIZLI ADIMLAR _

Hissettiğiniz hissin farkı ndalı ğı nı koruyun. Size ait olup olmadı ğı nı anlayı n. Birdenbire ortaya çı karsa, büyük olası lı kla değildir. Bağlı lı ğı nı zı ve arzunuzu kendinize tutun. Başkası için taşı dı ğı nı z enerjisel sorumluluğu serbest bı rakı n. Uygun enerji bilgisini alı nabilme kapasitesine sahip olduğu yere gönderin. Yeteneklerinizi kendinize ve başkaları na geri getirin. Çözümü modelleyin. Hissettiğiniz kişi için şefkat ve güvenli bir alan tutun. Empatik hisleri temizlemek için aşağı daki hı zlı protokolü kullanı n.

HIZLI ÖZEL EMPATİK HASSASİYET PROTOKOLÜ _

"Kendimi Yüksek Benliklerimi, bedenim devayı ve Ekibimi enerji alanları mı zla ve rehberlerle birlikte çalı şmaya, hissettiğimiz herkese sahip olabileceğimiz tüm bilgi ve sorumluluğu onları n kapasiteye sahip olduğu yere göndermeye davet ediyorum. onu almak için. Tüm takı ntı ları mı zı n ve armağanları mı zı n onlardan kurtarı lı p, onları tutma ve alanı mı zdaki çözümü modelleme kapasitesine sahip olduğumuz bize geri getirilmesini istiyoruz. Yüksek Benliğimiz seviyesinde, hissettiğimiz kişi için bir güvenlik ve şefkat kabı tutmayı isteriz. Tüm referans noktaları mı zı n, tüm algı lama biçimlerimizin güncellenmesini istiyoruz."

Bir nefes alı n ve sizin enerjik yönlerinizin, beden devı nı zı n ve Takı mı nı zı n bu işi yaptı ğı nı hayal edin. Bağlı ve sorumlu olmak

Machine Translated by Google

kendi enerjinizi kendi ilahi çizginizde, çözümü modelleyin ve şefkat tutun.

Bu protokolü ne kadar çok uygularsanız empatik duygularınız o kadar çabuk netleşir. Gerçekten empatik duyarlılığı temizlemede hayati önem taşıyan şefkat bileşenine odaklanın. Birisi için şefkatli bir alan tutmak, yapabileceğiniz en iyileştirici şeydir.

TAM PROTOKOL

1. Yaşadığınız duygu veya duyumlara ilişkin farkındalığınızı artırın.

2. Ayırt etme pratiği yapın. Bunun sizin olmayabileceğinin farkındalığını koruyun enerji ama empatik bir deneyim.
3. Farkındalığınızı ilahi çizginize getirin ve aşağıdakileri yapın: istekler.
4. "Kendimin Yüksek Benliklerini, bedenim devayı ve Ekibimi, empatik olarak hissettiğimiz kişiden tüm arzularımızı, isteklerimizi ve bağlılıklarımızı kaldırmaya davet ediyorum."
5. Tüm arzularınızı, isteklerinizi ve bağlılıklarınızı başkalarına değil kendinize tutun. Sadece kendi nefsin için iste. (Örneğin: Başka birinin mutluluğunu değil, yalnızca kendi mutluluğumu arzularım.) Bu, birbirine bağlı kültürümüzde sapkınlıktır. Ancak gerçekten güçlü bir enerji alanına sahip olmak istiyorsanız, başkalarının enerjisine değil, kendi enerjinize bağlanarak başlamalısınız. O zaman o içsel mutluluk enerjisini başkalarına modelleyebilirsiniz.
6. “Kendimin Yüksek Benliklerini, bedenim devayı ve Ekibimi, başka bir kişinin gerçekliğini, kapasiteye sahip olduğu Yüksek Benlik seviyesinde değiştirmeye yönelik tüm enerjisel sorumluluğu ona geri vermeye davet ediyorum. onu tutmak için.
7. “Ruhumuzun tüm armağanlarını ve kaynaklarını diğerinden alıp kendimize geri getirmemizi istiyorum.” Hediyelerinizi kendinizde kullanın; aynı şey vücut devanız ve Takımınız için de geçerli.
8. “Kendimin Yüksek Benliklerinden, beden devamdan ve Takımdan, sahip olduğumuz enerjetik bilgiyi diğer kişiye göndermesini istiyorum. Göndermek

Machine Translated by Google

bu ona, Yüksek Benliği, beden devası nı n Yüksek Benliği ve Takı mı seviyesindedir."

9. Bu kişinin ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz çözümü modelleyin. Güvenli, şefkatli, sabitleyici olmayan, yargı lamayan bir alan tutun. Bı rakı n bu kişi bilinçli ya da bilinçsiz olarak seçtiği enerjide olsun.

EMPATİK KUPASI SESLİ MEDİTASYONLAR

Empatik duyuları temizlemeye yönelik sesli meditasyonları dinlemek için www.cupsofciousness.com/meditations adresine gidin.

Empatik Hassasiyeti Temizlemek

Bu meditasyon, Yüksek Benliğinizin, beden devı nı zı n ve Ekibinizin, deneyimlediğiniz hissi bulması na yardı mcı olacaktı r. Başkaları ndan tüm takı ntı ları nı zı kaldı rı n ve onu kendinize geri getirin. Tüm sorumlulukları iade edin. Hediyelerinizi başkaları nı n üzerinden kaldı rı n. Uygun bilgileri gönderin. Çözümü empatik olarak hissettiğiniz kişiye göre modelleyin. Bu kişi için yüksek alemlerde şefkat ve güvenli bir alan tutun.

Vücudunuzun Empatik Duyarlı lı ğı nı Temizlemesine Yardı mcı

Olmak Bu meditasyon bedeninizin deva'sı nı n tüm empatik hisleri serbest bı rakması na ve hissettiği diğer beden devası na doğru enerjiyi modellemesine yardı mcı olacaktı r.

Gününüz boyunca uyurken, rüya görürken ve oyun oynarken doğru enerjiyi modelleyin ve şefkati koruyun.

Machine Translated by Google

Sonuç: Tüm Bardaklardan Yudumlamak

Her gün bardaklardan yudumladı ğı nı zda hayatı nı z doluyor . Ekibiniz ve rehberleriniz size her nefeste yardı mcı oluyor. Yüksek Benliğinizi kullanarak iç dünyanı zı değiştirirsiniz. Her zorluğu, sizi bilinçli bir ilahi bağlantı durumuna itmek için bir ders olarak kullanı rsı nı z. Bedeninizin devası gelişir ve daha fazla öz sevgiyi, iç huzuru, öz denetimi ve sağlı ğı geliştirir. Her nefeste kendiniz için geliştirdiğiniz araçları kullanı rsı nı z. Başkaları na güçlü bir tutarlı lı k alanı modelliyorsunuz. Ve sonuncu ama bir o kadar da önemlisi, özünüzle bağlantı ya geçtiğinizde derin bir öz sevgi ve huşu deneyimlersiniz. Hayatı nı z dönüşürken, dı ş dünyaya yansı yan içsel çalı şmanı z için minnettar olun.

Sizin, vücudunuzun ve Ekibinizin enerjik yönleri hayati kaynaklardı r. Bu boyutsal kaynakları ne kadar çok kullanı rsanı z enerjiniz o kadar güçlü hale gelecektir. Bir yı l boyunca bu kavramları kullandı ğı nı zı düşünün. İçsel yaşamı nı z değişecek ve içsel olarak geliştirdiğiniz akı şı , bolluğu ve bağlantı yı yansı tacaktı r. Sabı rlı ol. Değişikliklerin dı ş dünyanı zda ortaya çı kması birkaç hafta, ay ve hatta yı llar alabilir.

BARDAKLARI KULLANMAK VE ONLARI KENDİNİZ YAPMAK

Yedi bardağı n tümünü kullandı ğı nı zda, daha büyük bir destek hissi yaşayacaksı nı z. Her bardak, hayatı nı zı n neden bu şekilde olduğunu anlamanı za yardı mcı olur ve onu değiştirmek için gerekli araçları sağlar. Blokları nı zı temizlemenize yardı mcı olması için her bardağa yerleştirilmiş araçları kullanabilirsiniz. Davranı şları nı z niyetlerinizle uyumlu olacaktı r. İçsel mücadeleleriniz siz, bedeniniz deva olarak serbest kalacak ve

Machine Translated by Google

Ekibinizin tümü aynı yöne gidiyor. Bardaklarla çalı şı rken aşağı dakileri aklı nı zda bulundurun.

Özünüzle bağlantı kurmak ilk başta yabancı gelebilir. Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutmak için zaman ayı rı n. İlahi çizginizde ne kadar çok zaman geçirirseniz, ilahi yönünüzle o kadar rahat olursunuz. Ayrı ca özünüzde daha güçlü bir öz-sevgi, bağlantı , içsel kutsallı k ve güvenlik duygusu hissetmeye başlayacaksı nı z.

Ekip üyelerinizden size doğru enerjiyi tamponlamaları nı ve modellemelerini isteyin. İnanı lmaz bir destek sistemi olabilirler. Onlardan size yardı m etmelerini ne kadar çok isterseniz, o kadar çok yardı m alı rsı nı z. Onlarla sağlı klı , birlikte yaratı cı bir ilişki geliştirmeye odaklanı n. Ekip üyelerinizden kendi enerjilerinden sorumlu olmaları nı isteyin. İlahi hatları nda istenilen titreşimleri harekete geçirerek kendi ihtiyaçları nı içsel olarak karşı lamaları nı isteyin.

Bedeninizin eşsiz doğa bilincini fark ederek uyanması na yardı mcı olun. İlahi çizginizi omurganı zı n ön kı smı na sı kı ca bağlayı n. Daha ayakları yere basacak ve desteklenecеksiniz. İlahi çizginizde akan ı şı ğı sevin. Bunu vücudunuzun devinimine göre modelleyin. Bedeninizi devanı zı , onun özünün ı şı ğı nı sevmeye davet edin. Bedeninizin devası ndan, arzuladı ğı şeyi tezahür ettirmek için tüm kaynakları nı kullanması nı isteyin. Vücudunuzun devası yaratmayı sever. Tezahür etmesi için ona tam sorumluluk verin.

Siz, bedeniniz ve Ekibiniz bilgeliğinizi kullandı kça kaynakları nı z çiçek açacaktı r. Bilgeliğinizin kı ymetini anladı kça, dünyada da takdir edileceksiniz.

Her zorluğu ruhsal merdiveninizin bir sonraki basamağı olarak düşünün. Mücadelenizi derse dönüştürdüğünüz her seferde daha bilinçli olacaksı nı z. Zamanla zorlukları nı z azalacak ve daha büyük bir yetkiye doğru yönlendirileceksiniz. İçsel yaşamı nı zı değiştirecek araçlara sahipsiniz. Tüm aletlerde olduğu gibi onları da alı p kullanmanı z gerekir.

Özellikle bir fincanı keşfetmeye çekildiğinizi hissediyorsanı z, bunun için gidin. Diğer tüm fincanları bı rakı n ve sizi çağı ran fincana dalı n. Ruhsal olarak geliştikçe farklı bardaklardan yudumlama arzunuz değişecektir. Merakı nı z en iyi rehberinizdir ve sizi uygun bardağa yönlendirecektir.

Her bardağı n içinde istediğiniz değişiklikleri yapmanı za yardı mcı olabilecek özel uygulamalar vardı r. Kavramları yudumladı kça, araçları kullandı kça ve protokolleri uyguladı kça, algı ladı ğı nı z belirli iç ve dı ş gerçekliklere ulaşacaksı nı z.

Machine Translated by Google

arzu. Örneğin, daha fazla iç huzur ve bağlantı yaşamak istiyorsanız Yedinci Kupayı kullanın.

• Her gün üç bilinçli nefes alın ve kendinizi kendinize çekin.
ilahi çizgi.
• Gününüzü geçirirken, farkındalığınızın biraz daha fazlasını ilahi çizginizde
tuttuğunuzu hayal edin. • Yüksek
Benliğinizden ilahi çizginizdeki barış ve bağlantı titreşimini aktive etmesini isteyin. İlahi
çizginizde küçük bir barış ve bağlantı akımının dikey olarak aktığını hayal
edin.
• Beden devanızdan ve Ekibinizden aynısını kendi ilahilerinde yapmalarını isteyin.
çizgiler.

Hayatınızda daha fazla destek ve bolluk istiyorsanız Altıncı Kupayı kullanın.

• Yüksek Benliklerinizi, beden deva'nızı ve Ekibinizi tüm bilgeliğinizi, araçlarınızı ve
armağanlarınızı geri almaya ve kullanmaya davet edin. •
Yüksek Benliğinizden ilahi çizginizdeki destek titreşimini etkinleştirmesini isteyin. Beden
devinizi ve Ekibinizi de aynısını yapmaya davet edin.
Desteğinizi ilahi çizginizde ne kadar bulursanız hayatınızda o kadar desteklenirsiniz.

Hayatınızdaki desteği artırmak için İkinci Kupayı da kullanabilirsiniz.

• Ekip üyelerinizden sizi çevrelemelerini ve tamponunuz olmalarını isteyin. •
Kendi sınırlarınızı artırmalarını isteyin. • Onlardan
kendi içlerindeki destek, güçlenme ve güvenlik titreşimlerini artırmalarını ve bunu size
modellemelerini isteyin.

Daha sağlıklı bir vücut istiyorsanız Beşinci Kupayı kullanın.

• Her sabah bedeninizdeki devayı kabul edin. Günaydın de,
vücut devası.”
• Beden devinizden, size ışık veren ışığı sevme sorumluluğunu üstlenmesini isteyin.
kendi ilahi çizgisinde akar. •
Beden devınızı kendini kontrol etmeye davet edin.

Machine Translated by Google

• İlahi çizginizi omurganı zı n ön kı smı na sı kı bir şekilde bağlayı n.
• Yüksek Benliğinizden ilahi çizginizdeki canlı lı k ve denge titreşimini aktive etmesini isteyin ve bunu beden deva'nı za modelleyin.

İşte bardaklardan yudumlamanı za yardı mcı olacak birkaç öneri daha. Önümüzdeki altı ay boyunca:

• Her sabah "Günaydı n Takı m" (İkinci Kupa) deyin. • Bir meydan okuma seçin ve iki hafta boyunca Yüksek Benliğinizden, beden devinizden ve Takı mı nı zdan bu sorunu daha yüksek alemlerde (Üçüncü ve Dördüncü Kupalar) çözmelerini isteyin. • Haftada bir kez, Yüksek Benliğinizden, beden devinizden ve Ekibinizden, kendi ihtiyaçları nı zı karşı lamaya yönelik tüm sorumlulukları üstlenmelerini isteyin. İhtiyaçları nı zı ilahi çizginizde karşı layı n. Güvenliğinizi, sevginizi ve bağlantı nı zı ilahi çizginizde (Birinci ve İkinci Kupalar) bulun. • Yeni ayda, Yüksek Benliğinizden, beden devanı zdan ve Ekibinizden tüm enerjisel araçları ve hediyeleri alması nı isteyin. Hediyelerinizi kendinizde kullanı n (Birinci, İkinci ve Altı ncı Kupalar). • Farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde tutmak için her gün otuz saniye ayı rı n. Vücudunuzu ve Takı mı nı zı da aynı sı nı yapmaya davet edin (Yedinci Kupa).

PROTOKOLLERİN KULLANILMASI

Şimdiye kadar işin çoğunun yüksek alemlerdeki protokoller kullanı larak yapı ldı ğı nı öğrendiniz. Sizlerin Yüksek Benlikleri, beden devaları nı z ve Ekibiniz protokoller dahilindeki adı mları yerine getirir. Yüksek Benliğiniz bu değişiklikleri yüksek alemlerden bu aleme aktarı r ve yansı tı r.

Yakı ndan gözlemlerseniz, her protokolün her adı mı nı n bir fincandan veya fincan kombinasyonundan çekildiğini keşfedeceksiniz.

Bir protokol oluştururken aşağı daki adı mları aklı nı zda bulundurun; kendinizinkini oluşturabilirsiniz.

1. Çok boyutlu bir varlı k olduğunuzu kabul edin. Kaynakları nı zı diğer boyutlarda kullanı n ve rehberlerinizi ve Takı mı nı zı (Birinci ve İkinci Kupalar) çağı rı n: "Yüksek Benliklerime soruyorum, sevgilim.

Machine Translated by Google

beden deva ve Ekibim enerji alanları ve rehberleriyle birlikte çalı şacak. . .”

2. Değiştirmek istediğiniz enerjiyi tanı mlayı n. Dı ş dünyanı zı değiştirmek için iç dünyanı zı değiştirin (Üçüncü Kupa): "(Korku, eksiklik vb.) Enerjisini bulun."

3. Çevirin. Büyümek ve gelişmek için mücadelenizi kullanı n (Dördüncü Kupa): "Güven titreşimini etkinleştirin."
4. Beden devanı zı kendisi için daha yüksek titreşimi tutmaya davet edin (Beşinci Kupa): “Beden devayı , Yüksek Benliği seviyesinde ve ilahi çizgisinde aynı sı nı yapmaya davet ediyorum.”
5. Yeteneklerinizi, bilgeliğinizi ve ustalı ğı nı zı kendiniz için tutun ve kullanı n ve bunu dünyada modelleyin (Altı ncı Kupa): "İlahi çizgilerinizde güven titreşimini taşı dı ğı nı zda, bunu dünyada modelleyebilirsiniz."
6. Referans noktaları nı zı güncelleyin ve farkı ndalı ğı nı zı ilahi çizginizde (Yedinci Kupa) akan ı şı ğa daha fazla tutun: “Tüm referans noktaları mı zı n ve ayrı ca algı ladı ğı mı z ve algı ladı ğı mı z tüm yolları n güncellenmesini istiyoruz. algı landı .”

Protokoller güçlü olabilir, o yüzden yavaş ilerleyin. Unutmayı n, Yüksek Benliğinizin fincanları emmesine, yansı tması na ve sindirmesine izin verin. Yüksek Benliğinizin ihtiyaç duyduğunuz şeyi çı karması na izin verdiğinizde, zihniniz bilgeliği alacak ve anlayacaktı r.

SESLİ MEDİTASYONLARIN KULLANILMASI

Sesli meditasyonları tek başı na bir uygulama olarak veya kendi meditasyonunuzdan önce ı sı nma olarak kullanabilirsiniz. Meditasyonlar zihninizle değil, doğrudan Yüksek Benliğiniz ve enerji alanları nı zla çalı şı r. Sekiz yaşı ndaki kadim ve bilge bir çocuk bir keresinde bana şöyle demişti: “Aleya, senin meditasyonları nı dinlediğimde dinlemiyorum. Sadece hissediyorum. Bu şekilde çok daha iyi çalı şı yor."

SON HATIRLATMALAR

- Kutsal üçlünün üç bileşeninin (siz, beden devanı z ve Ekibiniz) hepsinin benzer bir titreşime sahip olması gerekir, böylece sorunları nı z temizlenebilir ve niyetlerinizi ortaya koyabilirsiniz.

Machine Translated by Google

• Yücenizden bir ricada bulunmadan önce ilahi çizginize girin
Benlik.
• Kendi Yüksek Benliğinizden, beden devinizden ve Ekibinizden talepte bulunun.
İşin daha yüksek alemlerde gerçekleşmesine izin verin. •
Yüksek Benliğiniz sizi değiştirir. Bu şekilde, işi başka birinin size "yapması " yerine
kendi gücünüzde kalı rsı nı z. • Eğer enerji çok yoğun
geliyorsa, Yüksek Benliğinizden yavaşlaması nı ve daha nazik olması nı isteyin.
Yüksek Benliğinizden, konfor seviyenize bağlı olarak enerjik ses seviyesini
yukarı veya aşağı ayarlaması nı isteyin. •
Bilincinizi ve davranı şları nı zı değiştirmek ve blokajları nı zı serbest
bı rakmak için Yüksek Benliğinizi ve enerji alanları nı zı
kullanı n. • Başkaları nı n sorunları nı değil, yalnı zca kendi
sorunları nı zı değiştirebilirsiniz. • Beden deva'nı za enerjisini daha yüksek alemleri kullanarak kayd
Ruhunuz geliştikçe, bedeninizin de kendi evrimine yardı mcı olabileceksiniz.
Bedeninizin devası nı uyanmaya ve daha yüksek bir bilince sahip olmaya
davet edin. • Şefkatte
ustalaşmak ve çözümü hissettiğiniz kişiye göre modellemek için empatik
duyarlı lı ğı nı zı kullanı n. • Kendi
uyanı şı nı zı n sorumluluğunu alı n. Büyüme ve evrim için birincil mekanizmanı z
olarak dı ş dünya yerine Yüksek Benliğinizi kullanı n. • Her protokolden sonra
referans
noktaları nı zı güncelleyin.

Evriminizde asla geriye gitmezsiniz. On yı ldı r bu kavramları uyguluyor ve
öğretiyorum. Kendi hayatı mı n dramatik bir şekilde değişimini izledim ve yüzlerce
hayatı n güzel şekillerde dönüştüğünü şahsen gördüm.

Daha yüksek bilinç hallerine eriştiğinizde, bardakları n sizi destekleyeceğini ve
ilham vereceğini umuyorum. Onlardan yudumladı kça hayatı nı z değişecek. Bu
kaçı nı lmazdı r. Belki de siz bu kitabı okurken hayatı nı z değişmeye başladı .
İlahi çizginizde daha fazla bağlantı , akı ş, destek, güvenlik ve sevgi barı ndı rdı kça
daha da büyük değişikliklere hazı r olun.
Uyandı ğı nı zda, ne tür değişiklikler olursa olsun, her değişikliğin sizi daha büyük
mutluluğa, hizmete, bağlantı ya ve sevgiye doğru yönlendirdiği tutumunu koruyun.

Machine Translated by Google

Aynı enerjiyi kendi ilahi çizginizde tuttuğunuzda, yolculuğunuz arzuladı ğı nı z her şeyle dolu olsun.

Machine Translated by Google

Teşekkür

Bardakları sahiplendiği için New World Library'ye teşekkür etmek istiyorum; menajerim Devra Jacobs'a herkesin melek gibi bir Bluetooth kulaklı ğa sahip olmadı ğı nı hatı rlattı ğı için; Kaba taslağı mı okurken güldüğü ve ağladı ğı için PR gurum Rebecca Stinson'a; Terimlerimin harika çevrimiçi görselleri için Sue Denniston; Krista Kieding'e, montaj hattı mdaki en iyi peri olduğu ve beni sapan pozisyonuna getirdiği için; Bitmek bilmeyen saatlerce yazma ve yeniden yazma sı rası nda kafamı açı k tutmama yardı mcı olmak için birçok yürüyüş talep eden, sürekli arkadaşı m Freckles; yazarken farklı durumlara girerken beni ayakta tutan iyi organik kahve; Sevgili kocam Doug Noll'a sevgisi ve desteği için ve bu kitabı nezaket ve sevgiyle düzenlediği için; Robinson Eikenberry'ye bana detayı , odaklanmayı ve sabrı öğrettiği için; Meditasyonlardaki inanı lmaz fon müziği ve desteği için George Friedenthal'a; yaptı ğı m her şeyde her zaman sevgi ve desteğe yer veren tatlı annem; ve manevi ailem, Takı m ve diğer tarafta bana şarkı söyleyen, sevgi ve bilgelik sözleri fı sı ldayan rehberler.

Hikayeleriyle katkı da bulunan ve bu kitabı mümkün kı lan kavramları daha derinlemesine araştı rmama yardı mcı olan tüm öğrencilere ve danı şanlara; Yı llardı r benden hikayemi yazı lı olarak paylaşmamı isteyen tüm Cups of Consciousness abonelerine; ve sana, yüksek alemlerde bana ilham verdiğin ve kendi bilgeliğini sana yansı tabilmem için bana yer açtı ğı n için:

Teşekkür ederim.

Machine Translated by Google

Ses Meditasyonları

Bu kitaptaki sesli meditasyonları dinlemek için www.cupsofciousness.com/meditations adresine gidin.

1. Birinci Kupa: Çok Boyutlu Bir Gerçeklikte Yaşı yorsunuz, İlahi
   Hattı nı za Bağlanı yorsunuz,
   Yüksek Benliğinizle Bağlantı
   Kuruyorsunuz, Planları nı zı
   Aktive Ediyorsunuz, Bağlantı lı Bilinçli Nefesler Alı yorsunuz

2. İkinci Kupa: Takı mı nı zla Bağlantı
   Kurarken Asla Yalnı z Değilsiniz

3. Üçüncü Kupa: İç Dünyanı zı Değiştirebilirsiniz
   İlahi Hattı nı zda İstediğiniz Titreşimleri Aktive Etmek

4. Dördüncü Kupa: Karşı laştı ğı nı z Zorluklar, Büyümek İçin Zorlukları nı zı
   Kullanarak Büyümenize Yardı mcı Olabilir

5. Beşinci Kupa: Vücudunuz, Bedendeki Bağlantı yı
   ve Güçlenmeyi Arttı ran Bir Doğa Ruhudur Deva

6. Altı ncı Kupa: Ruhunuz Bilgeliğe ve Ruhunuzun Hediyelerini
   Alan İçsel Hediyelere Sahiptir

Machine Translated by Google

7. Yedinci Kupa: Mükemmelsin

Özünüzün Işı ğı yla Bağlantı Kurmak ve Onu Sevmek

Size ait olmayan sorunları yayı nlamak

8. Empatik Duyarlı lı k

Empatik Duyarlı lı ğı Temizler

Vücudunuzun Empatik Duyarlı lı ğı Temizlemesine Yardı mcı Olur

Machine Translated by Google

Çevrimiçi kaynaklar

Benim hakkı mda ve sunduğum kaynaklar hakkı nda daha fazlası nı şu adreste bulabilirsiniz: www.aleyadao.com.

Bir haftalı k ücretsiz günlük Bilinç Kupası ve Ücretsiz Uzun Kupa seansı örneği için www.cupsofciousness.com adresini ziyaret edin.

Bardaklardan küçük yudumlar alarak yavaş yavaş başlamak istiyorsanı z, haftada bir, üç veya beş kez günlük Bilinç Kupası meditasyonları nı e-posta yoluyla alabilirsiniz.

Veya Uzun Bilinç Kapları nı deneyebilirsiniz. Her üç haftada bir canlı çevrimiçi video enerji seansı yapı yorum. Oturumlar, canlı etkinlikten sonra ses ve video indirmeleri olarak mevcuttur.

Yı llar boyunca binden fazla meditasyon, yüzlerce çevrimiçi ders ve konuya yönelik enerji şifa seansları kaydettim. İlginizi çeken meditasyonlar, seanslar veya dersler arası ndan seçim yapabilirsiniz. Ayrı ca aleyadao.com'da birçok ücretsiz meditasyonum ve Bilinçli Konuşmaları m var.

Eğer seçerseniz, sizinle daha yüksek alemlerde yolculuğa devam edeceğim. Belki rüya zamanı nda ya da internette olacak ya da belki yolları mı z fiziksel alemde kesişecek.

Machine Translated by Google

yazar hakkı nda

Aleya, zamanı nı Santa Barbara ile Clovis'in kuzeyindeki Sierra Nevada eteklerinde geçiriyor; burada kocası ve Akita-Dalmaçyalı Freckles ile aynı evi paylaşı yor.

Yirmi yı ldan fazla bir süredir şifacı olan Aleya, kariyerine yirmi yaşı nda masaj terapisti olarak başladı ve Doğu Tı bbı alanı nda yüksek lisans derecesi aldı . Telluride, Colorado'da The Healing Company adlı ilk alternatif şifa kliniğine başladı . 2004 yı lı nda Kaliforniya'ya taşı ndı ve şifa kapı ları nı Santa Barbara'da ve internette açtı . 2009 yı lı nda sesli ve görüntülü Bilinç Kupası meditasyonları nı dünyanı n her yerindeki abonelerine sunmaya başladı .

Aleya müşterilerle çalı şmadı ğı , meditasyon kaydetmediği veya şifalı müzikler yapmadı ğı zamanlarda suda yunuslar ve balinalarla vakit geçiriyor; kürek tahtaları ; bahçeler; peri bileşikleri tasarlar; ve bir sonraki yaratı cı çabası yla ilgili hayaller kuruyor.

Machine Translated by Google

YENİ DÜNYA KÜTÜPHANESİ , hayatı mı zı n ve dünyanı n kalitesini iyileştirmemiz için bize ilham veren ve bizi zorlayan kitaplar ve diğer medyaları yayı nlamaya adanmı ştı r.

Biz sosyal ve çevreye duyarlı bir şirketiz. Etik bir değere sahip olduğumuzun farkı ndayı z müşterilerimize, çalı şanları mı za ve gezegenimize karşı sorumluluğumuzdur.

Kişisel gelişim, yaratı cı lı k, maneviyat, sağlı klı yaşam ve önem kazanan diğer alanlar hakkı nda mümkün olan en iyi yayı nları oluşturarak müşterilerimize hizmet veriyoruz. Yeni Dünya Kütüphanesi çalı şanları na cömert avantajlarla, önemli kar paylaşı mı yla ve en büyük hayallerinin peşinden gitmeleri için sürekli teşvikle hizmet veriyoruz.

Green Press Initiative'in bir üyesi olarak, yüzde 100 tüketici atı ğı geri dönüştürülmüş kağı t üzerine soya bazlı mürekkeple giderek artan sayı da kitap bası yoruz. Ayrı ca ofislerimizi güneş enerjisiyle çalı ştı rı yor ve dünyayı hepimiz için daha iyi bir yer haline getirmek amacı yla çalı şan kar amacı gütmeyen kuruluşlara katkı da bulunuyoruz.

Ürünlerimiz her yerdeki kitapçı larda mevcuttur.

www.newworldlibrary.com

NewWorldLibrary.com adresinden kataloğumuzu indirebilir, e-bültenimize abone olabilir, blogumuzu okuyabilir ve yazarları n web sitelerine, videoları na ve podcast'lerine bağlantı verebilirsiniz.

Bizi Facebook'ta bulun, Twitter'da takip edin ve YouTube'da izleyin.

Soruları nı zı ve yorumları nı zı bize gönderin!
Yapmayı sevdiğimiz şeyi yapmamı zı mümkün kı lı yorsunuz.

Telefon: 415-884-2100 veya 800-972-6657 Katalog talepleri: Dahili. 10 | Siparişler: Dahili. 52 | Faks: 415-884-2199
escort@newworldlibrary.com

NEW WORLD LIBRARY
publishing books that change lives
14 Pamaron Way, Novato, CA 94949